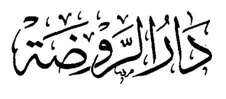
مملكة السلطات والمخللات

إعداد
سناء محمد حسين

دار الروضة
للنشر والتوزيع





DAR El-RAWdAH.
2DARb El-ATRRAK. El-AZHAR

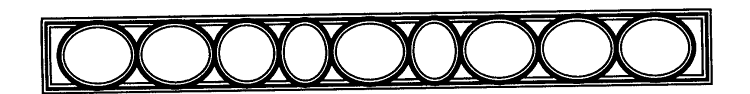
بسم الله الرحمن الرحيم

مُقَدِّمَة

منذ القدم استعمل الإنسان الملح في طعامه ودوائـــه، وعرفـــه الفراعنـــة والإغريق والرومان ثم العرب الذين كانوا يحلفون أحياناً بالملح والماء تعظيماً لهما، ويكنون بالملح عن الوفاء، فقيل : فلان ملحه على ركبته إذا كان قليل الوفاء، وفلان يحفظ حرمة الملح : الرضاع، وشخص وآخر بينهما خبز وملح: أي عشرة، وأشـاد مشاهير العلماء القدماء مثل: هومير وناسيت وبليني بالخواص الدوائية لملح الطعام، وخص بليني استخدامه في علاج لسعة الثعبـــان والصـــداع والخنـــاق والدمـــامل واليرقات. ونقلت أخبار طريفة وأخرى خرافية عن استعمال الملـــح فـــي بعـــض المجتمعات البشرية ليست لها تفسيرات علمية، وقد تكون ناشئة عن اهتمامهم الشديد به، واستعمل الأطباء المسلمون الأوائل الملح في علاج بعض الأمراض وذكـــروا فوائده في مؤلفاتهم الشهيرة.

والعلم اكتشف الغريب والمثير عن الملح؛ فالإنسان عند استهلاكه للملـــح في طعامه ومع كبر سنه تزداد فرص حدوث أمراض القلب؛ والـــدورة الدمويـــة؛ وارتفاع كوليسترول الدم وغيرها، وهذا يتطلب إنقاص كمية الملح الموجـــودة فـــي الطعام دون استبعاده كلياً؛ فالملح مفيد جداً للجسم.

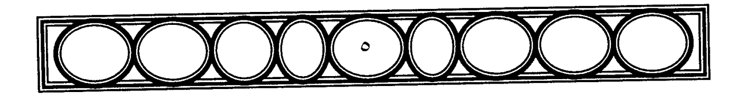
ويستهلك معظم الناس في طعامهم بين ٢ ــ ٦ جم من عنصر الصوديـوم الموجود في الملح والأغذية كل يوم؛ لذا وجب الحذر من ذلك الساحر الأبيض الذي يحمينا ويضرنا في نفس الوقت؛ ومن هنا أرجو أن يكون ذلك الكتاب دفعـــة فـــي طريق تعلم شيء مفيد ومُحبب إلي النفس كالمخللات والسلطات؛ هدانا الله وإيـــاكم إلي السراط المستقيم ... آمين.





تتصدر المخللات بأنواعها المختلفة المائدة الشرقية وإذا ما فتح باب الحديث عن عادات الشعوب الشرقية في إعدادها وتقويمها للمخللات لطال الحديث وحسبنا هنا أن نحدد المفهوم المحصور بكلمة «طرشي» عند الشعوب العربية. ونتجنب تلك المخللات المبهرة التي تعد في الهند وشرق آسيا. فعند الشرقيين والعرب تحديداً يعتبر الخيار واللفت أكثر أنواع الطرشي شيوعاً وانتشاراً، إلا أن القائمة تطول بالأنواع الأخرى ونذكر منها: الطماطم والقثاء والخس والزيتون والبنجر والجزر والعنب والباذنجان والفلفل الأخضر والتفاح والفاصوليا، وغيرها كثير من أصناف الخضار والفواكه. وأنواع الطرشي حسب طريقة إعداده تصنف بالطازج والمطبوخ والمقلي والمحشي والمخلل والحار والبارد.

وأبرز المواد المستخدمة في إعداده الماء والملح والخل والفلفل الناشف المطحون وأنواع البهارات والملونات والنكهات المختلفة. وإذا كان الطرشي زينة المائدة فهذا لا يعني وجوده في كل وقت، فإنه يؤكل في مواقيت وأصول محددة، حيث إنه يقل على موائد الفطور، ويتصدر موائد الغذاء والعشاء، ويقل على موائد رمضان عدا بعض الدول التي يفضله أهلها في صدر المائدة كما عندنا نحن معشر المصريين، وأيضاً الأشقاء في باكستان؛ والهند؛ وسريلانكا، بالإضافة إلى وجوب تناوله مع أكلات معينة حسب تقاليد المطبخ الشامي والتركي إلى جانب الطبق الرئيس من الكبة والمجدرة والبرغل والفريكة.. وأيضاً مع الأطباق «الخفيفة» مثل الحمص والمتبل والفول، أو مع السليق في السعودية. وإذا كان مُعداً من الليمون فأصله أن يؤكل مع العدس في الأيام الممطرة. وكون الطرشي منخفض السعر نسبياً حتى بعد أن طالته يد الغلاء العام فقد كان وظل لقمة «سائغة» للفئات الاجتماعية كافة.

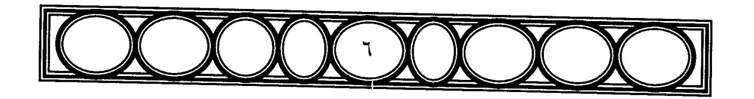


وإن كان الطرشي لا يحتاج إلى خبرة كبيرة في إعداده مما يجعل «ربة البيت» الماهرة والمبتدئة تقوم بإعداده باستمرار إلا أن الخبرة تمكن «الشاطرة» الذواقة في ابتكار طرق وأنواع جديدة تثير الإعجاب. وفي دول الخليج العربي يُستورد الطُرشي من بلاد الشام (سورية؛ ولبنان؛ والأردن) وهي الأكثر شهرة في إعداده، وأيضاً يستوردون أنواع معينة من مصرنا الحبيبة؛ وتُعد اليونان والهند وبعض البلدان الأسيوية من أهم دول العالم إنتاجاً له. أما عن أوروبا فإنها لا تعرف الطرشي.. ولكنهم يصنعون مواد شبيهة للطرشي عندهم ولهم طرق غريبة في تصنيعها؛ وهي غير مستساغة لدى البلدان العربية.

وأنواع المخللات كثيرة ومتنوعة فمنها مثلاً (الخيار؛ والجزر؛ والقثة؛ والمشكل؛ والليمون؛ والبصل؛ والفلفل الأخضر؛ والأحمر؛ والزيتون). وكما يقول المثل « كُل فولة ولها كيال » فكل إنسان له ذوقه ومذاقه.

ولا يحتاج الطرشي إلى معاملة خاصة في التعبئة والشحن؛ وهذا من أسباب انخفاض سعره قياساً بقوة الطلب عليه. فالطرشي كما هو سهل في إعداده، فهو سهل النقل والشحن والحفظ. وهو غالباً يعبأ ببراميل بلاستيكية كبيرة ومتوسطة للجملة، وعبوات زجاجية مختلفة الأحجام، وفي حالات قليلة يعبأ في صفائح؛ كما إن إعداد المخللات لا يحتاج إلى أجهزة خاصة؛ فإنه يُنتج كله يدوياً من الغسيل إلى التقطيع إلى الخلطة.

والطرشي مادة غذائية رخيصة جداً. لذلك تجدها على مائدة الغني والفقير. وأغلى الأنواع اليوناني؛ وأرخصها المصري المحلي، وهذان الأخيران هما الأطيبان والمطلوبان أكثر.



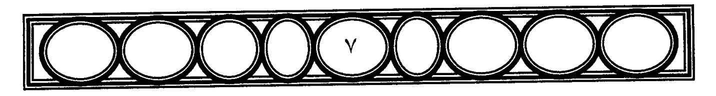
إن الفكرة التي تقوم عليها المخللات هي فكرة حفظ الخضراوات من الفساد في محلول ملحي حامضي، وقد يكون هذا المحلول الحامضي مضافاً بصورة مباشرة إلى الخضار أو يكون منتجاً داخلياً من الخضار. ورغم ذلك فشتان بين الأمرين. فإضافة الخل والملح مباشرة إلى الخضار المقطعة (كما هو الحال في كثير من المطاعم التي تقدم المخللات اليوم) لايعد تصنيعاً تجارياً ولا يعتمد على أسس علمية مدروسة في حين أن الطريقة الثانية وهي الإنتاج الداخلي للحموضة في الخضراوات هي ما قفزت بصناعة المخللات إلى المستويات التجارية عالمياً وهي طريقة ذات عمق علمي مدروس.

فعندما تؤخذ الخضراوات وتُقطع ثم يُضاف إليها شيء من الملح وتوضع في إناء محكم الإغلاق فإنه يحدث التالي:

١ ـ توجد على سطح الخضار الموجودة في الإناء بقايا بكتيريا (جاءتها من الحقل أو الهواء أو اللمس أو أي مكان آخر). وهذه البكتيريا في معظمها هي بكتيريا منتجة لحامض يسمى حامض اللاكتيك (ويسمى حامض اللبن أيضاً).

٢ ـ وجود الملح يعمل على المساعدة في إخراج السكر الموجود داخل الخضراوات إلى سطحها (يوجد في الخضراوات نسبة بسيطة جداً من السكر) البكتيريا تتغذى على السكر وتُحلله مكونة حامض اللاكتيك وربما ثاني أكسيد كربون ويصبح الجو خالياً من الأكسجين حولها (أو قليل الأكسجين).

٣ ـ يزيد نشاط وتكاثر البكتيريا وبالتالي يزيد إنتاج حامض اللاكتيك مع الوقت.. ومع الوقت يصبح هناك حموضة داخل وحول الخضار، وكذا يكون هناك ملوحة (من الملح المضاف) وتهترئ الخضراوات جزئياً ويخرج جزء من الماء من داخلها ويصبح حولها شيء من الماء أيضاً ويتكون المخلل المعروف بطعمه وقوامه المميز.



٤ ــ إذاً فالحموضة الموجودة في المخللات في هذا النوع الثاني هي حموضة حامض اللاكتيك، وهذا الحامض هو نفسه الذي يعطي الطعم الحامضي للبن الزبادي وبعض أنواع الجبن، وهو يختلف عن طعم الخل الذي يضاف إلى النوع الأول من المخللات وعليه فإنه إنتاج داخلي في المخللات.

٥ ــ وهذا النوع من البكتيريا التي توجد على سطح الخضراوات تسمى بكتيريا مفيدة لأنها تنتج لنا حامض اللبن، وهذا يعني أن هناك أنواعاً من البكتيريا مفيدة مقابل الأنواع الضارة التي تسبب التسممات والأمراض. وأنواع البكتيريا المفيدة عديدة، ويستفاد منها في التصنيع الغذائي اليوم على نطاق واسع.

٦ ــ وقد استطاع الإنسان أن يعزل بكتيريا حامض اللبن هذه ويكاثرها ويستخدمها في التصنيع الغذائي، حيث تضاف بعض أنواعها إلى الحليب (بما يسمى البادئ) عند تصنيع اللبن أو الجبن وغيرها من المنتجات، ورغم هذا فإن تصنيع المخللات يعتمد على ما هو موجود على سطح الخضراوات.

٧ ــ ويُعتبر الخيار أهم الخضراوات التي تدخل في صناعة المخللات على المستوى العالمي، حتى إنه عند إطلاق كلمة مخلل في الولايات المتحدة فإن ذلك يعني مخلل الخيار. وتعتمد صناعة المخللات اليوم على أصناف مطورة وخاصة من الخيار. تقوم شركات متخصصة بمد المزارعين ببذورها من أجل تزويد مصانع تلك المخللات بالخيار. وقد تضع الشركة مواصفات يجب على المزارع العمل بموجبها. بل قد تقوم بعض الشركات بتوزيع البذور على الزراع لضمان التقيد بمعاييرها. وبعد الحصاد يُنقل الخيار إلى محطات الاستلام حيث يتم تدريجه إلى أحجام مختلفة ثم يتعرض لعمليات تنظيف لإبعاد سيقان النبات وزهوره والمواد الغريبة، ثم بعد ذلك ينقل إلى المصانع بعربات مبردة للمحافظة على مظهره.

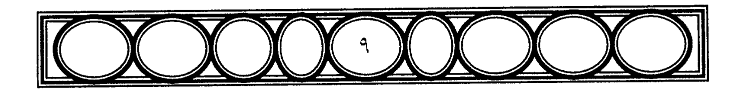
وعند وصوله يتم تصنيعه. ويوضع الخيار حسب أحجامه في محلول ملحي (٥%) وعادة ما يضاف له حبوب الشبت ويوضع في براميل كبيرة (٤٥ جالوناً) حيث يغطى (يُكمر) لتتم عملية التخمير. والخيار عادة يحتوي على نسبة سكر تصل إلى ١,٨% وعادة ما تضبط كمية الملح حسب نسبة السكر في الخضراوات فعلى سبيل المثال وجد أن أفضل نسبة تخمر للخيار تحدث عند تركيز ملحي ٦ إلى ١٠% (في حين أن الطماطم الخضراء تحتاج إلى سكر مع الملح إذا كان بهذه النسبة) ويتوقع أنه بعد ٢٠ يوماً يتم امتصاص الخيار للملح، وكما أشير سابقاً فإن الملح يعمل على سحب السكر (وغيره من العناصر المهمة لنمو البكتيريا) من داخل الخيار ويساعد على نشر النكهة والقوام للمخلل. بعد عملية التحليل تتم عملية البسترة أو التقطيع للمخلل ثم تعليبه في القوارير الخاصة به.

هناك عدد من الطرائق المشهورة عالمياً أيضاً في تصنيع مخلل الخيار مثل طرق إضافة الملح المركز جداً، أو الطرائق الطرية وغيرها.

وفي عالم صناعة المخللات تستخدم مصطلحات شائعة هاكم بعضها:

١- كوشر: المعنى الحرفي لكلمة كوشر تعني «نظيف دينياً» وهي كلمة عبرية يستخدمها اليهود في منتجاتهم الغذائية، ولكن في عالم المخللات فإن كلمة كوشر تعني إضافة نكهة الثوم للمخللات المُصنعة.

٢- عشبة الشبت: ارتبط تصنيع مخلل الخيار على المستويات التجارية بإضافة عشبة أو بذور الشبت لإعطائه نكهة خاصة معروفة، ولكن تصنيع المخللات اليوم قد يستخدم فيه زيت عشبة الشبت لإعطاء نكهة الشبت للمخلل. وهو يعطي منتجاً مماثلاً وجذاباً، كما إنه يُعطي المخلل فترة صلاحية أكثر. واليوم أصبحت المصانع تستخدم عدة توابل وزيوت عطرية كنكهة للخيار، وما عاد الأمر مقصوراً على عشبة الشبت؛ فهناك زيت القرنفل؛ والقرفة الصينية؛ وبذور الكرفس؛ والخردل؛ وجوزة الطيب وغيرها.



٣- إنتفاخات الخيار: هذا مصطلح للعيوب التي قد تحدث للخيار المخلل والمحفـوظ في المحاليل الملحية، حيث يتكون غاز ويتسبب في تحطم البنية الداخليـــة لخلايــا الخيار والنتيجة تكوُّن فراغات داخل الخيار ويظل الجزء الخارجي للخيار ســـليماً.

والإنتفاخات ثلاثة أنواع هي كما يلي:

١ ــ شكل قرص العسل. ٢ ــ الشكل البيضاوي. ٣ ــ شكل البالون.

وفي الوقت الحاضر لا تكون الانتفاخات مشكلة لدى المصانع الكبرى؛ لأن محـــاليل التخمر تُعالج لإبعاد غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يكون تلك الانتفاخات.

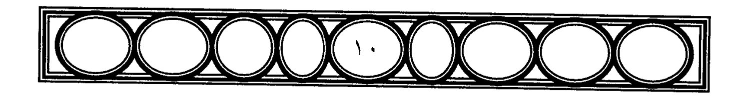
وبسم الله نبدأ في الحديث عن أنواع المخللات وطرق إعدادها.

١. مخلل الخيار

من المعروف أن النشويات وبخاصة الخبز الأبيض؛ تزيد مستويات السكر وهرمون الأنسولين في الدم؛ ولكن عند تناول الخيار المخلل معه ســـتنخفض هـــذه المستويات بصورة ملحوظة. وهذا ما أثبتته دراسة جديدة نشرت حديثا.

وأوضح باحثون أن العامل السكري الذي تم تطويره لحساب كمية الزيـــادة في سكر الدم؛ والذي يعادل ١٠٠ للخبز الأبيض؛ والعامل الأنسوليني الـــذي يقـــدر نسبة الارتفاع في مستويات الأنسولين بعد استهلاك النشويات والسكريات ويســـاوي ١٠٠ أيضا للخبز الأبيض؛ اتخذ كمعيار ومرجع لقياس درجة السيطرة على نســـبة السكر والأنسولين في الدم.

وأظهر بحث نشرته المجلة الأميركية للتغذية السريرية أن تناول غذاء ذي عامل سكري منخفض يحسّن درجـــة الســـيطرة علـــى ســـكر الـــدم ومســـتويات الكوليسترول؛ ويُقلل خطر الإصابة بالأزمات القلبية وسكري النوع الثاني.



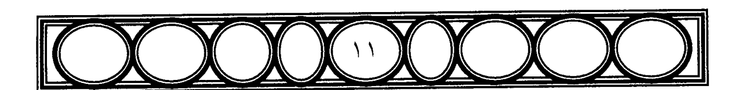
وكان العلماء قد افترضوا أن الأطعمة ذات العامل السكري القليـــل لـــها عامل أنسوليني قليل أيضا؛ ولكن هذا الافتراض بات غير صحيح عند اختباره على الحليب ومنتجاته.. فقد وجد الباحثون في جامعة لوند السويدية بعـــد إجــراء عـــدة تجارب سريرية شارك فيها أشخاص أصحاء أنه بالرغم من أن العـــامل الســكري للحليب يبلغ ٣٠ فقط إلا أن عامله الأنسوليني يتجاوز التسعين؛ أما منتجات الحليـب المتخمر كاللبن فلها عوامل سكرية قليلة تبلغ ١٥؛ أما عاملها الأنسوليني فيصل إلى ٩٨؛ وفي المقابل لاحظ الباحثون بعد مقارنة وجبتي فطور تتألف إحداهما من خـبز أبيض و ٢٥٠ جراما من الحليب العادي مع ٥٠ جراما من الخيار الطازج وتتكــون الثانية من الخبز الأبيض و ٢٥٠ جراما من اللبن؛ و ٥٠ جراما من الخيار المخلـــل؛ أن الأحماض العضوية مثل الخل تقلل العامل الأنسوليني للحليب والمواد النشـــوية؛ حيث بلغ العامل السكري والأنسوليني للوجبة الأولى ١١٧،٧٩ على التوالـــي فـــي حين بلغت هذه القيم في الوجبة الثانية ٧٩،٥٥ على التوالي.

وخلص الباحثون إلى أن الخل الموجود في الخيار المخلل هو المســـؤول عن الانخفاض الملحوظ والمفيد في العامل الأنسوليني؛ ومؤكدين أنه بالرغم من أن العامل السكري للحليب قليل فهو يزيد العامل الأنسوليني؛ في حين تساعد الأحماض العضوية مثل الخل في تخفيضه.

التصنيع المنزلي لمخلل الخيار

لتصنيع مخلل خيار في المنزل بجودة عالية يجب اتباع الخطوات التالية:

١ ــ اختيار الأصناف الملائمة لصناعة المخلل من حيث الشكل المنتظم والصلابـــة المناسبة.



٢ ــ الفرز والتدريج حسب الحجم وغسيل الثمار وازالة الزهره عن ثمار الخيــــار لأن وجودها يؤدي إلى طراوة وهري المخلل اثناء الخزن، وذلك لوجود انزيمـــات محلله للأنسجة فيها.

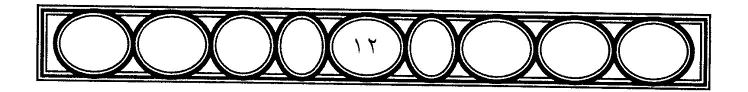
٣ ــ تحضير المحلول الملحي والذي يتكون من ماء وملح وسكر حسب الكميـــات التالية: الملح بنسبة ٦ - ٧ % (أي ٦٠ -٧٠ جم لكل ٩٤٠ - ٩٣٠ مــل مــاء) وسكر ١ % (أي ١٠ جم لكل لتر ماء). ويمكن إضافة كلوريد الكالســـيوم إلـــى المحلول الملحي وهذا الملح يساعد على احتفاظ المخلل بقوامه الصلب المحبب ومنع حدوث الطراوة للمخلل، ويضاف هذا الملح بنسبة ٥ جم لكل لتر من الماء.

ويمكن تحضير المحلول السابق في البيت كما يلي:

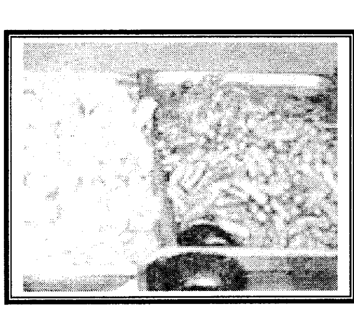
١ ــ توضع ٤ ملاعق كبيرة ملح وملعقتين صغيرتين سكر وملعقة صغيرة كلوريـد الكالسيوم في علبة لبن فارغة وزن كيلو ويضاف الماء لحافة العلبة فيكون المحلول جاهزا.

٢ ــ بعد ذلك تعبأ الخضراوات في البرطمانات ويضاف إليها المحلول الملحي، مع التأكد أن جميع الثمار مغمورة في المحلول الملحي؛ بعد ذلك تترك البرطمانات لمدة تتراوح ما بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع على درجة حرارة الغرفة.

٣ ــ لا يفضل استخدام البيضة كمعيار لتركيز المحلول الملحي وذلك لعدة أســـباب منها أن حجم البيض يختلف كما أن كيس الهواء الموجود داخل البيضة يتغير حجمه أثناء فترة الخزن مما يعطي تراكيز غير صحيحة للمحلول الملحي، كما إن هنـــاك أمر آخر وهو تلوث المحلول الملحي بالأحياء الدقيقة الموجودة على سطح البيضــة.



٤ ـ يمكن التخلص من الأعفان التي تظهر على سطح المخلل بوضع طبقة رقيقة من الزيت على سطح المحلول الملحي لتساعد في حجب الهواء اللازم لنمو العفن.



٥ ـ بالنسبة لمخلل الخيار يمكن تخريم الثمرة بسكين لمنع تكون الغازات داخلها؛ ويمكن تطبيق هذه الطريقة لتخليل ثمار أخرى مثل الجزر؛ والزهرة؛ والفلفل؛ كما يمكن استخدام خضراوات مشكلة.

المقادير

١ ـ كيلو خيار. ٢ ـ كوب خل. ٣ ـ ٥ أكواب ماء.

٤ ـ نصف كوب ملح خشن (ملحوظة لابد أن يكون خشنا).

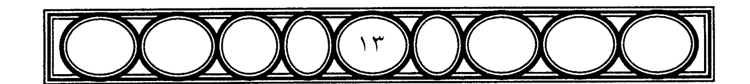
الطريقة:

١ ـ يقطع الخيار حسب الرغبة.

٢ ـ تنظف البرطمانات (قوارير زجاجية) جيدا، ويوضع فيها الخيار المقطع.

٣ ـ يذاب الملح في الماء ويوضع عليه الخل، ثم يوضع الخليط فوق الخيار.

٤ ـ يجب غمر الخيار جيدا بالماء، ولا يترك فراغ بين غطاء القارورة والخيار ثم يقفل ويترك ليتخلل لمدة ١٠ أيام.



٢. مخلل الليمون.

مخلل الليمون من المخللات المشهورة في المنطقة العربية؛ ويؤكل عـادة مع طبق العدس بالأرز، أو أي طبق آخر كمخلل.

المقادير

١ ــ كيلو ليمون بنزهير. ٢ ــ ملعقتا ملح (أو أقل حسب الرغبة). ٣ ــ نصف كوب بهارات (هرد، حبة سوداء، شمر، خردل) كلها حبوب غير مطحونـة، عـدا الهرد الذي يكون مطحونا.

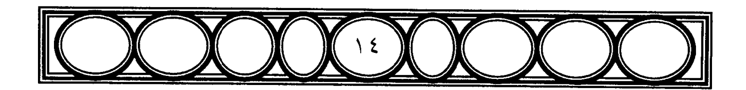
الطريقة:

١ ــ يشق الليمون إلى أنصاف (بدون الوصول إلى نهاية الشـق بحيـث يبقـى النصفان ملتصقان).

٢ ــ يعصر قليل (حوالي الربع) من كل ليمونة على حدة.

٣ ــ يخلط الملح مع البهارات وتحشى كل ليمونة على حدة برفق، مـع التـأكد أن البهارات دخلت أكبر عمق ممكن، ثم يرص الليمون بصورة منظمة في برطمـان (قارورة زجاجية) بحيث لا يكون بين كـل ليمونـة وأخـرى أي فـراغ (قـدر الاستطاعة) حتى تمتلئ القارورة تماما لحدود الغطاء حيث تغطى بعد ذلك بصـورة محكمة (احرصي على أن يضغط الغطاء على الليمون داخل القارورة).

٤ ــ يترك المخلل على درجة حرارة المطبخ في أحد الأرفف لمدة شهر ويصبـح بعدها جاهزا للأكل.



٣. مخلل الزيتون

المقادير

١ ـ كيلو زيتون أخضر. ٢ ـ كوب عصير ليمون.٣ ـ ١٠ حبات ليمون كبير الحجم. ٤ ـ ربع كيلو فلفل أخضر حار. ٤ ـ ربع كيلو جزر يكحت ويبشر. ٥ ـ ملعقتان كبيرتان كرفس مخرط.٦ ـ فصان ثوم حسب الرغبة. ٧ ـ نصف كوب خل. ٨ ـ ٤ ملاعق كبيرة ملح.٩ ـ ٦ أكواب ماء.

الطريقة :

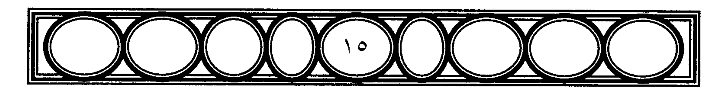
١ ـ يغسل الزيتون؛ وينقع في الماء لمدة ساعة؛ ويشق من الجانب.

٢ ـ يغسل الليمون؛ ويقطع شرائح ترنشات؛ ويغسل الفلفل الأخضر الحار؛ وتشق كل حبة من جانبها؛ كما يغسل الليمون الخاص بالعصير ويعصر مع الاحتفاظ بالقشر.

٣ ـ يوضع كوب عصير ليمون فى إناء كبير الحجم؛ ويخلط الزيتون مع الجزر المبشور؛ وشرائح الليمون؛ والثوم؛ والكرفس؛ وتقلب المقادير جيدا وتوضع فى البرطمان.

٤ ـ يضاف إلي الخليط عصير الليمون؛ والخل؛ كما يذاب الملح في الماء؛ ثم يضاف إلى البرطمان بحيث يمتلئ البرطمان إلى نهايته ثم يغطى بقشر الليمون ويغطى البرطمان بحيث يحكم الغطاء.

٥ ـ إذا كان نوع الزيتون صغير الحجم عزيزى فيمكن الاحتفاظ به مدة طويلة من١٠ إلى ١٢ شهرا وفى هذه الحالة يضاف نصف كوب زيت زيتون أو زيت نباتى فوق الوجه؛ ويحفظ الزيتون في مكان جاف حتى يتم نضجه.



٤. جزر مخلل

المقادير

١ ـــ كيلو جزر أصفر. ٢ ـــ ٣ فصوص ثوم مقشر؛ ومقطع حلقات. ٣ ـــ ٤ حبات فلفل حار. ٤ ـــ نصف كوب خل.٥ ـــ ٤ ملاعق خل. ٦ ـــ ٦ ملاعق كبيرة مـاء.

الطريقة:

١ ـــ يقشر الجزر ويغسل؛ ويقطـع بقطاعـة الخضروات بأشكال جميلة أو يقطع دوائـو؛ أو أصابع.

٢ ـــ يسلق الجزر في كمية من الماء؛ وتغمـر لمدة دقيقتين ثم يرفع من فوق النار ويغسـل؛ ويصفى؛ ويذاب الملح مع الماء؛ ويرفع المقدار على النار حتى يغلى.

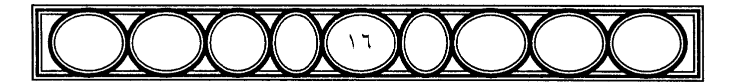
٣ ـــ يرفع المقدار من فوق النار؛ ويضـاف إليه الخل؛ ويرتب الجزر في برطمان ويوزع بين الطبقات الفلفل؛ وشرائح الثوم.

٤ ـــ يصب خليط الماء بالملح والخل فوق الجزر بحيث يغطى البرطمـان تمامـا؛ ويغطى بإحكام ويترك في مكان جاف حتى يتم النضج من ١٠ إلى ١٥ يوما.

٥. الزيتون المحشي

١ ـــ الزيتون المحشو من هذا الصنف من الزيتون سريع التخليل.

٢ ـــ يفضل في هذا النوع من التخليل نوع الزيتوت التفاحى كبير الحجم.



المقادير

١ ــ ٢ كيلو زيتون تفاحى. ٢ ــ كوب عصير ليمون. ٣ ــ نصف كـــوب خــل أبيض. ٤ ــ ٣ جزرة مبشورة. ٤ ــ ٣ ملاعق كبيرة كرفس مفرى .٥ ــ ٢ ثمرة فلفل حار حسب الرغبة مقطع مكعبات صغيرة. ٦ ــ ٣ أكواب ماء.٧ ــ ٦ ملاعق كبيرة ملح.

الطريقة :

١ ــ يغسل الزيتون وينزع منه النوى بواسطة المقوار باحتراس بحيث لا تتكســـر أطرافه؛ ثم ينقع في ماء وملح.

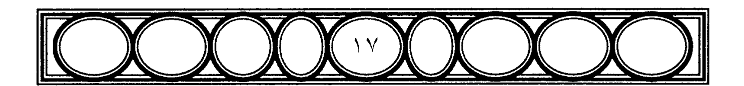
٢ ــ تجهز خلطة الحشو ويخلط الجزر المبشور مع الكرفس؛ والفلفــل؛ ويضـــاف عصير الليمون؛ وقليل من الملح ثم يرفع الزيتون من ماء النقع ويصفى ويحشـــــى بالخليط السابق.

٣ ــ يغطى الحشو بمكعب من الجزر حتى يحتفظ بالحشو؛ ويرص الزيتـــون فـــي برطمان زجاجي ثم يصب فوقه الخل؛ ويذاب الملح في الماء؛ ويصب فوق الزيتون بحيث يغمره ثم يغطى بقشر الليمون المتبقي من العصير.

٤ ــ يغلق البرطمان ويحفظ في مكان جاف حتى يتم التخليل من ١٥ إلى ٢٠ يوما.

٦. المكدوس.

والمكدوس هو مخلل الباذنجان المحشي بالجوز (كلمة مكدوس خليجية)؛ ويؤكـــل مع الخبز مثل أكل الجبنة والزيتون.



المقادير

١ ـ كيلو من الباذنجان الطازج الصغير. -٢ ـ ربع كيلو من الجوز. ٣ ـ خمس فصوص صغيرة من الثوم (حسب الرغبة). ٤ ـ ليتر من زيت الزيتون. ٥ ـ ملح حسب الذوق المطلوب.

الطريقة:

١ ـ غسل الباذنجان بالماء الدافئ بحيث تقطع نهايته.

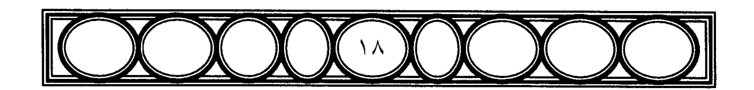
٢ ـ يسلق البازنجان على نار هادئة نصف سلقة حتى لا يفقد طعمه وشكله الطبيعي.

٣ ـ شقي الباذنجان من الوسط بواسطة سكين بشكل طولي مع إضافة الملح إلى كل واحدة، ثم يتم رصها وتغطى بصحن أو أي وعاء آخر كبير.

٤ ـ يتم تجهيز الحشوة والمكونة من (الجوز والملح والفلفل والثوم) مع إضافة قليل من الزيت إليها.

٥ ـ تضاف الحشوة كما هي إلى الباذنجان، وذلك بوضعها في مكان الشق الطولي، حتى الانتهاء من عمل الكمية المطلوبة.

٦ ـ ينظف الباذنجان ويمسح بمنديل ويرص في برطمانات زجاجية شفافة واحدة تلو الأخرى، ويغمر بزيت الزيتون ثم يغطى البرطمان بقطعة إسفنج ويحفظ في درجة حرارة معتدلة. ويصبح جاهزا للأكل بعد أسبوع أو ١٠ أيام.



٧. السور كروت

وهو مخلل الكرنب ويؤكل عادة مع ساندويتشات الهوت دوج «السجق».

المقادير

١ ــ ٣ أكواب كرنب مبشور طوليا. ٢ ــ ملح بمقدار ١,٥ % من وزن الكرنــب (أي حوالي ملعقتين صغيرتين من الملح الناعم). ٣ ــ قارورة واسعة الفم ســعة ٦ أكواب. ٤ ــ كيس نايلون ذو حجم مناسب.

الطريقة:

١ ــ يخلط الكرنب بالملح جيدا (جاف بدون إضافة الماء) ويوضع في القارورة.

٢ ــ يملأ نصف الكيس النايلون بالماء ويربط من أعلاه بصورة جيدة، ثم يوضــع وهو مربوط (الرباط لأعلى) على الكرنب في القارورة بهدف فصل الهواء من الجو عن الكرنب ويتأكد بأنه لا توجد أي مسافات فارغة على الحواف.

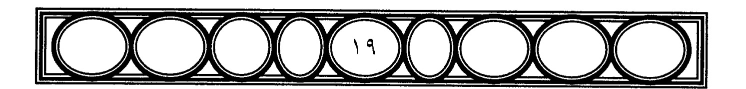
٤ ــ حتى يتم ذلك يمكن التحكم في كمية الماء داخل الكيس.

٥ ــ تحفظ القارورة وعليها الكيس على درجة حرارة المطبخ لمدة أسبوع إلــى ١٠ أيام. ثم يكون السور كروت جاهزا.

٨. الخضار المخلل على طريقة كانتون

المقادير

١ ــ ٣٥٠ ج جزر صغير مقشر. ٢ ــ خيارة واحدة طويلة بوزن حوالــي ٤٥٠ج مقطعة إلى أنصاف. ٣ ــ ٤ ملاعق كبيرة من السكر. ٥ ــ ٤ عيدان كرفس بوزن حوالى ٢٢٥ ج مشذبة. ٦ ــ ٤ ملاعق كبيرة خل أرز أو خل أبيض. ٧ ــ ملعقتان صغيرتان من الملح.



الطريقة:

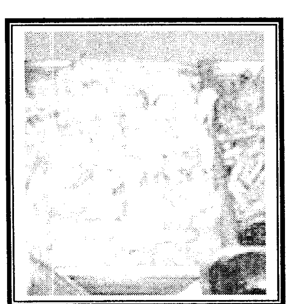
١ ــ تخلصى من اللب الكثير البذور فى الخيار؛ ثم قطعيه بشكل منحرف إلى شرائح سميكة على مسافات حوالي ٧ملم.

٢ ــ شرحى الكرفس بشكل منحرف إلى قطع بنفس حجم الخيارة تقريبا.

٤ ــ ضعى الخضار فى وعاء كبير نظيف ثم رشى فوقه الملح؛ واخلطيه؛ واتركيه بدرجة حرارة الغرفة لحوالى ٣ساعات ليتصفى خلاله الماء الزائد؛ والماء الزائد اتركيه رطب ثم أعيدي الخضار إلى وعاء نظيف وأضيفي السكر والخل واخلطى جيدا واتركيه لحوالي ٣ساعات بدرجة حرارة الغرفة أو ضعيه في الثلاجة خلال الليل وقدميه بارد.

٩. ليمون مخلل

المقادير



١ ــ ٣٠ - ٤٠ ليمونه حجم كبير؛ وتختار الثمار السليمة. ٢ ــ ٤ ملاعق كبيرة عصفر.

٣ ــ ٢ملعقة كبيرة حبة البركة وتنقى.

٤ ــ ملعقة ونصف شطة حسب الرغبة.

٥ ــ كوبان عصير ليمون.

٦ ــ ٤ملاعق كبيرة ملح. ٧ ــ ٦ أكواب ماء.

الطريقة:

١ ــ تخلط حبة البركة مع العصفر؛ ونصف مقدار الملح؛ والشطة جيدا.

٢ ــ يغسل الليمون وينقع في الماء مدة ساعة ثم يصفى من الماء وتقطع كل واحدة أجزاء أربع مع الاحتفاظ بتماسكها من عند العنق.

٣ ــ تحشي وحدات الليمون بخلطة العصفر وحبة البركــة ثــم تغلــق؛ وتــرص الوحدات فوق بعضها فى برطمان زجاجي نظيف حتى يمتلئ البرطمان.

٤ ــ يغسل الليمون؛ ويعصر ٢ كوب مع الاحتفاظ بالقشر؛ ويصب عصير الليمون فوق الليمون المعد بالبرطمان.

٥ ــ يذاب باقى الملح فى الماء ويصب فو ق الليمون بحيث يغمر البرطمان حتــى نهايته؛ ويغطى بقشر الليمون؛ ويحكم الغطاء؛ ويوضع في مكان جــاف مــن ٣٠ إلى٤٠ يوما حتى يتم نضجه.

١٠. بصل مخلل

المقادير

١ ــ ٢ كيلو بصل صغير الحجم. ٢ ــ ٥ ملاعق كبيرة ملح للتخليل. ٣ ــ كــوب خل. ٤ ــ ربع ملعقة كارى. ٥ ــ ربع ملعقة صغيرة كزبرة جافة. ٦ ــ ربع ملعقة صغيرة كمون. ٧ ــ ٣ ــ ٤ حبات فلفل حار حسب الرغبة. ٨ ــ ٤ ملاعق كبيرة ملح. ٩ ــ ٦ أكواب ماء.

الطريقة:

١ ــ يغسل البصل بقشره ويوضع فى برطمان ويذاب الملح في كمية مــن المــاء بحيث تغمر البصل؛ ويغطى البرطمان ويوضع بمكان مشمس من ١٥إلى ٢٠يوما.

٢ ــ يرفع البصل؛ ويتم التخلص من الماء؛ ويغسل البرطمان جيدا.

٣ ــ يقشر البصل ويرص فى البرطمان مع الفلفل الحار.



٤ ــ يوضع الكمون والكزبرة والكارى فوق البصل.
٥ ــ يرفع الماء؛ والملح على النار حتى يغلى المقدار.
٦ ــ يرفع من فوق النار؛ ويترك حتى يبرد ويضاف إليه الخل؛ ويصب خليط الملح والخل فوق البرطمان بحيث يغمر البصل تماما.
٧ ــ يغطى ويترك في مكان جاف من ١٥ إلى ٢٠ يوما.

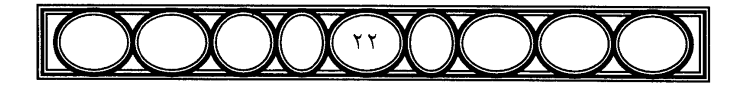
١١. مخلل الليمون الحامض

المقادير

١ ــ ٥ حبات ليمون حامض طازج بقشره. ٢ ــ ١٦ فصا من الثوم. ٣ ــ ٦حبات فلفل حار أخضر. ٤ ــ ٤ ملاعق كبيرة مسحوق فلفل حار. ٥ ــ ٦ ملاعق كبيرة ملح. ٦ ــ ٤ ملاعق كبيرة كمون مطحون. ٧ ــ ٣ أكواب من الماء. ٨ ــ كوب ونصف عصير ليمون طازج.

الطريقة:

١ ــ اغسلي الليمون ثم ضعيه فى قدر مع ٣ ملاعق كبيرة من الملح.
٢ ــ صبى الماء الكافى لغمر الليمون؛ واغليه ثم اطفئى النار؛ واتركى الليمون ينقع لمدة ١٠ دقائق أو حتى تصبح القشور طرية إذا انفجر قشر الليمون.
٣ ــ صفى الليمون وجففيه على ورق نشاف واتركيه يبرد.
٤ ــ قطعي الليمون البارد إلى أثمان.
٥ ــ رشي بقية الملح ثم اخلطي فيه نصف فصوص الثوم؛ وجميع المواد الباقية.
٦ ــ اهرسي بقية الثوم؛ وأضيفيه إلى الكبيس؛ ثم قومي بتعبئته في زجاجات واحفظيه لمدة ٣ - ٤ أيام قبل الأكل خزنيه فى برطمان محكم الغلق فى الثلاجة.



١٢. مخلل الأفوكادو

المقادير

١ ــ ثمرة أفوكادو واحدة ناضجة. ٢ ــ فص ثوم مقشر ومفروم. ٣ ــ فلفل حار أخضر طازج مفروم. ٤ ــ ٥٠ جرام جبنة بلدية عادية. ٥ ــ ملعقتان كبيرتان أوراق كزبرة طازجة ومفرومة. ٦ ــ عصير نصف ليمونة. ٧ ــ نصف ملعقة صغيرة ملح أو حسب الذوق.

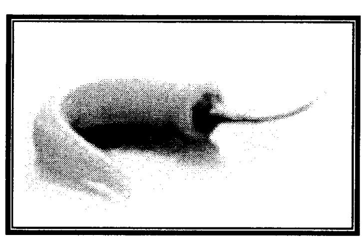
الطريقة :

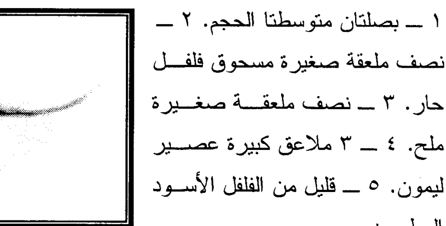
١ ــ اقطعي الأفوكادو طوليا إلى قطعتين وانزعى البذرة؛ واكشطي اللب.

٢ ــ ضعى عصير الليمون فى الخلاط وأضيفي الأفوكادو مع بقية المواد؛ واخلطيهم خلطا ناعم؛ وأضيفي قليلا من الماء عند الضرورة لتسهيل حركة الخلط.

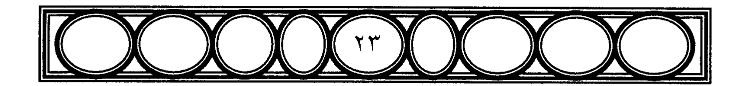
١٣. مخلل البصل والفلفل الحار

المقادير





١ ــ بصلتان متوسطتا الحجم. ٢ ــ نصف ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حار. ٣ ــ نصف ملعقة صغيرة ملح. ٤ ــ ٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون. ٥ ــ قليل من الفلفل الأسود المطحون.



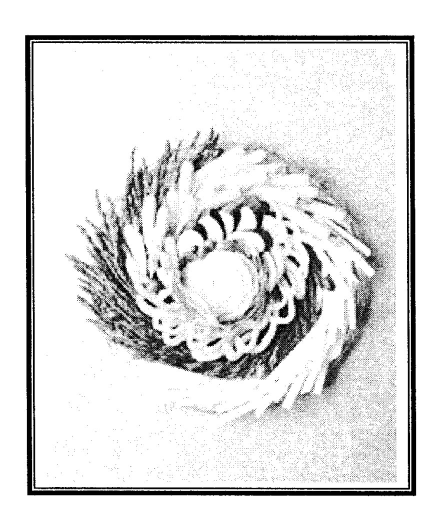
الطريقة:

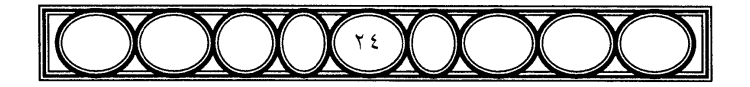
١ ــ اقطعي البصل إلى شرائح رقيقة للغاية ثم افصلي الشرائح إلى حلقات.

٢ ــ اغسلي البصل في الماء البارد ليصبح هشا؛ وإزالة بعض من رائحته الزائدة.

٣ ــ صفي البصل جيدا واخلطيه مع جميع المواد الأخرى؛ وقدميه مبردا قليلا.

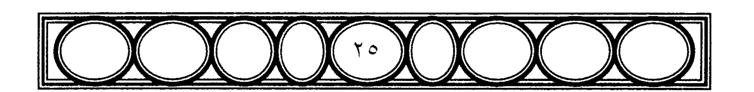
ملاحظة : إذا ترك المخلل واقفا لفترة طويلة فإن الملــح سيســحب الســائل مــن البصل لهذا يجب تصفيته قبل التقديم.

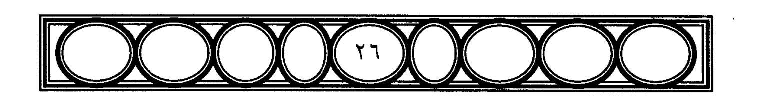




الجزء الثاني

السلطات





١ ـ قطع الدجاج مع مكرونة التينتسين

(الوصفة لست أشخاص) هذا الطبق الشمالى اللذيذ يقدم باردا مع صلصة لاذعـــة قليلا؛ ونظرا لإمكانية تحضيره بالكامل مقدما فالعملية مسلية تماما؛ أما عن مكرونة التنتيسين فهي عبارة عن لوحات وهى بين مكرونـــة الأرز ومكرونـــة الســـيلوفان ومعناها الحرفى هو قشرة الطحين؛ ويجب ألا تكون مشـــبعة بالمـــاء إذا أردت أن يكون الطبق ناجحا.

المقادير

١ ــ ٢٠ صدر دجاجة صغيرة منزوع الجلد؛ والعظم؛ أو ٢٢٥ فيليه صدر دجاج.

٢ ــ ٤ قطع لوحات مكرونة تينتسين فين بى كل واحدة بقطر ٢٢,٥ سم تقريبا.

٣ ــ ٣ أكواب مرقة صافية أو ماء.

٤ ــ نصف خيارة طويلة بوزن حوالي ٢٢٥ جرام.

مقادير الصلصة :

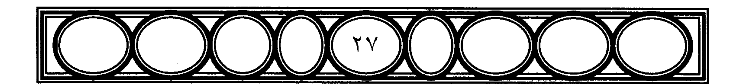
١ ــ ملعقة كبيرة خل أرز؛ أو خل أبيض. ٢ ــ ٤ ملاعق كبيرة صلصة صويـــا خفيفة. ٣ ــ ملعقتان صغيرتان خردل جـــاهز. ٤ ــ ٨ دورات بالطاحونـــة فلفـــل ابيض. ٥ ــ نصف ملعقة صغيرة سكر. ٦ ــ ٣ ملاعق كبيرة زيت ذرة أو فـــول سودانى. ٧ ــ ملعقة كبيرة زيت سمسم. ٨ ــ نصف ملعقة صغيرة ملح.

الطريقة :

١ ــ ضعى المرقة أو الماء في قدر؛ واغليها.

٢ ــ اخفى لحم الدجاج في الماء المغلي؛ واتركيه وهو مغطى لحوالي ٥ دقائق.

٣ ــ ارفعيه عن النار واتركيه يغرق فى السائل لحوالى ١٥ دقيقة بدون إزعاج.



٤ ــ اتركي لحم الدجاج حتى يبرد.

٥ ــ قومي بإعداد الصلصة واخلطي الخل؛ والخردل؛ والملح؛ والسكر؛ وصلصة الصويا؛ والفلفل الأبيض؛ معا مع مراعاة تنويع الزيت.

٦ ــ احضري قدرا كبيرا فيه حوالي ٩ أكواب من الماء واغليه بسرعة؛ ثم ضعي لوحات مكرونة الفين بى الواحدة تلو الأخرى بحيث لا يلتصقوا ببعضهم البعض؛ ثم غطى القدر؛ وارفعيه عن النار لمدة ٥ دقائق.

٧ ــ صفي المكرونة ثم ضعيها في قدر من الماء البارد وتعاملي معها بحذر.

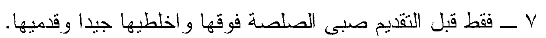
٨ ــ اطوي كل لوحة إلى ثلاث ثم قطعيها بالعرض على مسافات ١ سم؛ وانقليها إلى طبق التقديم.



٩ ــ قطعي الخيار بشكل منحرف إلى شرائح رقيقة واتركيها فى كومة منتظمة عندئذ اقطعي الكومة إلى شرائح رفيعة؛ وضعيها فوق اللوحات المقطعة.

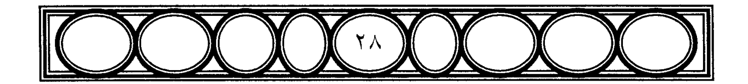
١٠ ــ مزقى لحم الدجاج إلى شرائط رقيقة وضعيها فوق الخيار.

٧ ــ فقط قبل التقديم صبى الصلصة فوقها واخلطيها جيدا وقدميها.



ملاحظة :

إذا كنت لا ترغبين في تقديم هذا الطبق رأسا يمكنك حفظ المواد فى الثلاجة بصورة إفرادية وهى مغطاة ثم تقومين بتجميعها فقط قبل التقديم.



٢- قنديل البحر مع الخيار

المقادير

١ ــ ٤٥٠ ج قنديل بحر صالح للأكل محفوظ. ٢ ــ نصف خيارة طويلة.

مقادير التابل

١ ــ ملعقتان كبيرتان صلصة صويا خفيفة. ٢ ــ ملعقة كبيرة زيت سمسم. ٣ ــ ملعقة صغيرة خل أرز أو خل تفاح. ٤ ــ نصف ملعقة صغيرة من السكر. ٥ ــ نصف ملعقة خردل جاهز.

الطريقة :

١ ــ انفضي الملح عن قنديل البحر ثم اغسليه مع تغيير الماء ثلاث مرات؛ ثم اعصريه للتخلص من بعض الملوحة الزائدة.

٢ ــ ضعيه في وعاء عميق كبير واملئيه بالماء البارد؛ ثم اتركيه ينتقع مع تغيير الماء كل ٦٠ دقيقة؛ واعصري قنديل البحر.

٤ ــ كل مرة اختبرى المذاق؛ إذا كان قنديل البحر عذبا تماما فهو جاهز.

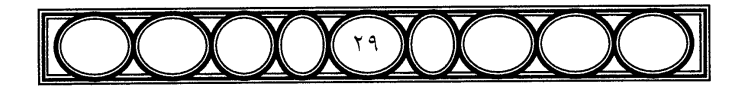
٣ ــ قومي بتحضير التوابل ثم اخلطي معا الخل؛ والصلصة؛ والسكر؛ والزيت؛ والخردل خلطا جيدا.

٤ ــ اعصري الماء الفائض منه وضعيه على لوحة وقطعيه إلى شرائط رفيعة بعرض حوالى ٣ مم وصبى الماء الساخن فوق الشرائط لكن تلتف صيفها جيدا وجففيها.

٥ ــ قطعي الخيار بشكل منحرف إلى شرائح بسمك حوالي ٣ ملم؛ ثم كومي عدة قطع معا فى كل مرة؛ ثم قطعيها إلى عيدان بعرض حوالي ٥ ملم.

٦ ــ رتبى الخيار على طبق التقديم وضعى قنديل البحر فى الوسط.

٧ ــ قبل التقديم أضيفي التابل المخلوط جيدا إلى قنديل البحر؛ ثم اخلطي فيه الخيار



فتوش الخيار والخبز

المقادير

١ ــ حبة خيار متوسطة الحجم. ٢ ــ رغيف خبز بايت ١٥٠ جم. ٣ ــ ٥ أوقيات بصل مفروم قطع كبيرة. ٤ ــ ٤ قطع بصل أخضر مفروم قطع كبيرة اختيــاري. ٥ ــ خس صغير مفروم.٦ ــ ٤ ملاعق كبيرة بقدونس مفروم ناعم. ٧ ــ ٤ حبات طماطم متوسطة الحجم مفرومة قطع كبيرة. ٨ ــ ملعقتان كبيرتان نعناع أخضـــر مفروم. ٩ ــ عصير ليمونتين كبيرتين. ١٠ ــ ٦ ملاعق كبيرة زيت زيتــون. ١١ ــ ٢ فص ثوم مدقوق. ١٢ ــ ملح؛ وفلفل حسب المذاق.

الطريقة :

١ ــ يقطع الخيار ثم يرش بالملح ويترك جانبا لمدة ٣٠ دقيقة.

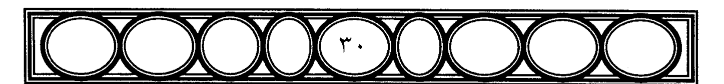
٢ ــ يغسل جيدا ويجفف من الماء؛ ويقطع الخبز قطعا صغيرة؛ ويوضع في إنـــاء خلط كبير.

٣ ــ يضاف البصل المقطع؛ والبصل الأخضر؛ والخس؛ والبقدونس؛ والطمـــاطم؛ والنعناع؛ والخيار؛ وتخلط جميع المكونات جيدا؛ وتجهز الصلصة بعصير الليمــون وزيت الزيتون؛ والثوم؛ وتتبل بالملح؛ والفلفل الأسود؛ وتصب على خليط الســلطة وتقلب جيدا؛ وتبرد قبل التقديم.

جوميه سلطة

المقادير

١ ــ حبتان طماطم مقطعتان قطع صغيرة. ٢ ــ جزر ســلايز أو مبشــور. ٣ ــ حبتان فلفل رومى مقطعتان قطع صغيرة. ٤ ــ ١٥٠ جرام عيش غــراب طــازج مقطع قطع صغيرة. ٥ ــ ١٥٠ قلب خس بلدى مقطعة قطع صغيرة ويخلط الجميع.



طريقة عمل الصوص المقدم من سلطة الجومبي

١ ــ بصلة متوسطة الحجم مفرومة.٢ ــ ملعقة مستردة. ٣ ــ ٢ ملعقة خـل. ٤ ــ ملعقة صغيرة ملح؛ وفلفل. ٥ ــ ربع كوب زيت ذرة. ٦ ــ نصف ليمونة طازجــة وتخلط المقادير في وعاء وتضرب بواسطة مضرب سلك وتقدم فوق السلطة.

سلطة الزبادي

المقادير

١ ــ كوب زبادى. ٢ ــ ٣ حبات خيار طازجة . ٣ ــ ربع حزمة نعناع طازجــة. ٤ ــ ٣ رشات ملح ناعم.

الطريقة

١ ــ يوضع الزبادي فى إناء؛ ويحرك بالشوكة.

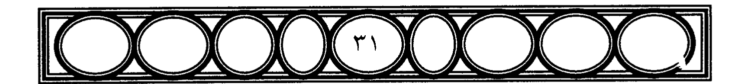
٢ ــ يقشر الخيار ويقطع قطعا صغيرة جدا ثم يضاف إلى الزبادي.

٣ ــ يفرم النعناع جيدا إلى أن يصبح حبيبات صغيرة جدا؛ ويضاف النعنــاع مــع الملح إلى الزبادي؛ والثوم؛ ويقلب جيدا؛ ويزين بالباقي من النعناع طبــق ســلطة الزبادى، أو يزين الطبق بشرائح من الخيار والطماطم حسب الرغبة.

سلطة الدجاج الساخنة مع عيش الغراب

المقادير

١ ــ صدر دجاجة مخلــى. ٢ ــ بصلة متوسطة مفرية. ٣ ــ ملعقة كبيرة ســمن. ٤ ــ ربع كيلو عيش غراب مقطع شرائح. ٥ ــ ملعقة كبيرة صلصة صويـا. ٦ ــ تشكيلة من أوراق السلطة. ٧ ــ ملعقتان كبيرتان بقدونس مخروط. ٨ ــ عصــير ليمونة. ٩ ــ ملح؛ وفلفل.



الطريقة:

١ ـ يقطع صدر الدجاجة إلى شرائح صغيرة.

٢ ـ تحمر البصلة فى السمن حتى يصفر لونها؛ وتضاف شرائح الدجاج؛ وتقلب وتتبل بالملح؛ والفلفل؛ وتترك على نار هادئة مع إضافة قليل من الماء حتى يتم نضجها.

٣ ـ يضاف عيش الغراب وصلصة الصويا؛ ويستمر التحمير برفق حتى يصبح عيش الغراب ناعما؛ ويضاف قليل من الماء حتى لا يجف عيش الغراب.

٣ ـ ترتب أوراق السلطة على ٤ أطباق؛ ويكوم فوق سطحها خليط اللحم؛ وعيش الغراب؛ ويرش عليها عصير الليمون.

٤ ـ وتجمل الأطباق بالبقدونس المخرط عند التقديم.

سلطة الجبن

المقادير

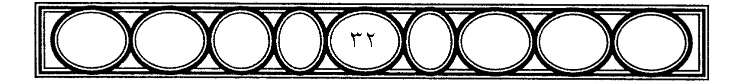
١ ـ فص ثوم واحد. ٢ ـ ربع لتر عصير تفاح. ٣ ـ ٤٠٠ جرام جبن شيدر مبشور. ٤ ـ ٤ ملاعق دقيق ذرة. ٥ ـ ملعقتان عصير برتقال. ٦ ـ ملعقتان من الماء. ٧ ـ فلفل أسود.



الطريقة:

١ ـ اقطعى فص الثوم؛ وادعكى به الإناء.

٢ ـ ضعى فى الإناء عصير التفاح وارفعيه على النار حتى يغلى.



٣ ــ اتركى المحلول على نار هادئة؛ وأضيفى إليه الجبن المبشور مــــع التقليــب المستمر بملعقة خشبية حتى يذوب الجبن تماما.

٤ ــ أضيفى عصير البرتقال؛ والماء؛ ودقيق الذرة؛ واتركى المقدار علــــى النــار حتى يغلى مع الاستمرار فى التقليب؛ حتى يصبح غليظ القوام.

٥ ــ ضعى السلطه فى وعاء التقديم؛ واحتفظى بها ساخنة بوضع شـــعلة بســيطة تحت الوعاء وهو على السفرة.

٦ ــ فى حالة تخفيف السلطة يضاف إليها بعض عصير التفاح البارد.

سلطة الجمبري بزيت الزيتون

المقادير

١ ــ ٤ قطع جمبري كبير. ٢ ــ ٨٠٠ جرام خرشوف. ٣ ــ ٢٠ جرام طماطــم.

٤ ــ حزمة كرفس. ٥ ــ ١٥ سنتي زيت زيتون. ٦ ــ ملعقة صغيرة كزبرة جافة.

الطريقة :

١ ــ ينظف الجمبري؛ ويسلق.

٢ ــ تنظف الخضراوات وتقطع ثم تتبل وتطهى سوتيه في زيـــت الزيتــون؛ ثــم تصفى؛ وتترك في مكان بارد.

٣ ــ يعد الصوص الخاص المستخدم في هذا الطبق؛ وهو عبارة عن حفنة ثوم تدق مع زيت الزيتون؛ والريحان؛ وتقطع الطماطم قطعا صغيرة؛ ويزين بها الطبق ثــم يتبل الجمبري بالصوص ويرص ويجمل بأوراق الكرفس.

التبولة

المقادير

١ ـ ثلث كوب برغل. ٢ ـ ٥ حزم بقدونس. ٣ ـ ٤ ثمرات طماطم متوسطة جامدة. ٤ ـ ٣ ملاعق كبيرة نعناع أخضر. ٥ ـ ٤ بصلات بصل أخضر. ٦ ـ ٣ملاعق كبيرة عصير ليمون. ٧ ـ ملح وبهارات. ٨ ـ نصف كوب زيت زيتون. ٩ ـ للتجميل أوراق من قلب الخس.

الطريقة :

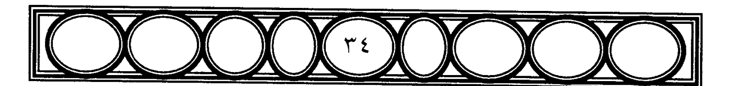
١ ـ يغسل البرغل؛ وينقع في عصير الليمون.

٢ ـ يفرم البقدونس؛ والنعناع فرما ناعما بالسكين.

٣ ـ تقطع الطماطم مكعبات صغيرة جدا.

٤ ـ يفرم البصل ناعما؛ وتضاف جميع المقادير مع بعضها وتخلط بخفة حتى تتجانس؛ ويتبل المقدار؛ وتفرش أوراق قلب الخس بحيث تغطى قاع طبق التقديم والحواف بما تحتوى التبولة.

٥ ـ تصب التبولة فوق الخس؛ ويصب فوقها زيت الزيتون؛ وتقدم.



سلطة الجمبرى المكسيكية

المقادير

١ ــ ١٦ حبة جمبري ضخم.٢ ــ ثمرة أفوكادو. ٣ ــ ملعقة كبيرة عصير ليمون. ٤ ــ نصف بصلة صغيرة. ٥ ــ ٨ ثمرات فلفل حار. ٦ ــ ٨ ثمـــرات طمـــاطم صغيـــرة. ٧ ــ رأس شيكـــوريا للدريسينج. ٨ ــ ٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم. ٩ ــ نصـــف ملعقة صغيرة صلصة حارة. ١٠ ــ ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتـــون. ١١ ــ ملعقتان كبيرتان خل. ١٢ ــ نصف بصلة صغيرة.

الطريقة :

١ ــ يتم نزع غلاف الجمبرى مع الحفاظ على الذيول سليمة.

٢ ــ تتم إزالة العروق السوداء من الجمبري؛ وتقطع ثمرة الأفوكادو إلى نصفيـــن وتزال البذرة.

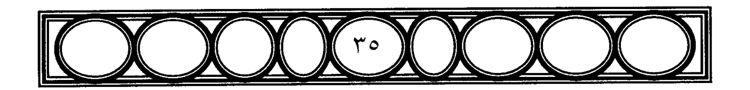
٣ ــ تتشر الأفوكادو ويقطع لحمها شرائح رفيعة ثم توضع فى وعاء مع عصـــير الليمون؛ وتخلط جيدا.

٤ ــ يقشر نصف البصلة؛ ويقطع ٨ قطع وتفصص طبقاتها.

٥ ــ يقطع الفلفل الحار بالطول أنصافا؛ وتقطع الطماطم إلي شرائح.

٦ ــ يغسل الشيكوريا ويجفف بالربت عليه بورق مطبخ؛ ثم يستخدم كفرشة لطبـــق مسطح ويضاف الجمبرى؛ والأفوكادو؛ والبصل؛ والفلفل الحار؛ والطماطم.

٧ ــ يقلب الخليط حتى تختلط جيدا لعمل الدريسينج؛ ويوضع معجون الطماطم فـــى وعاء مع الصلصة الحارة؛ والزيت؛ والخل؛ وتقشر نصف البصلة؛ وتخرط ثم تقلب فى الخليط وتقدم السلطة مع الدريسينج؛ وبعض الكريمة الحادقة المجملة بالشطة.



سلطة الدجاج

المقادير

١ ــ صدور دجاج مخلية. ٢ ــ ملعقة صغيرة زيت زيتون. ٣ ــ ملعقة صغــــيرة كمون مطحون. ٤ ــ ملعقة صغيرة قرفة. ٥ ــ باذنجانة صغيرة. ٦ ــ ملعقتـــان صغيرتـــان ملـــح. ٧ ــ ١٥٠جرامـــا برغـــل. ٨ ــ ٥٠ جرامـــا صنوبـــر. ٩ ــ بصلة حمراء. ١٠ ــ أوراق خس. ١١ ــ ملعقة كبـــيرة كزبـــرة مخرطـــة.

للدريسينج :

١ ــ ٦ ملاعق كبيرة عصير تفاح. ٢ ــ ملعقة صغيرة سكر بنـــى. ٣ ــ ملعقـــة كبيرة خل. ٤ ــ ملح وفلفل أسود. ٥ ــ نصف ملعقة كبيرة كزبرة مخروطة.

الطريقة :

١ ــ ينزع الجلد من الدجاج؛ ويقطع لحم الدجاج مكعبات بحجم ٢،٥ سم.

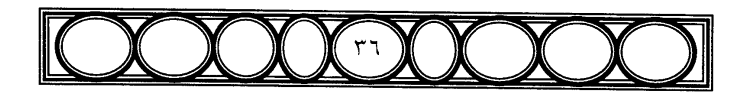
٢ ــ تسخن ملعقة كبيرة زيت فى طاسة، ويضاف الدجاج؛ والكمـــون؛ والقرفـــة؛ وتحمر مدة ٥ - ٧ دقائق؛ أو إلى أن ينضج الدجاج.

٣ ــ توضع فوق ورق المطبخ وتترك لتبرد تماما.

٤ ــ يقلم الباذنجان؛ ويقطع شرائح ثم يوضع فى مصفاة مفروشة بـــورق مطبـــخ ليتشرب.

٥ ــ يرش بالملح ويترك ليستقر مدة ١٥ دقيقة؛ ليغسل ويجفف بالتربيت عليه.

٦ ــ يوضع البرغل فى وعاء، ثم يضاف ماء مغلي ليغطيه؛ ويترك مدة ١٥ دقيقة؛ أو إلى أن يتم استيعاب الماء.



٧ ــ يسخن بقية الزيت فى حلة تحمير؛ ويضاف الصنوبر؛ ويحمر مدة ٥ دقـــائق؛ ويرفع من الحلة؛ ويصفى فوق ورق مطبخ؛ ويوضع الباذنجان فى حلـــــة تحمـــير ويحمر فيما تبقى من الزيت لمدة ٥ دقائق مع التقليب المستمر.

٨ ــ يصفى فوق ورق مطبخ ويترك ليبرد، ثم تقطع شرائح البادنجان أنصافا.

٩ ــ تقشر البصلة وتقطع ٨ قطع.

١٠ ــ يوضع البرغل والخس فى وعاء سلطة، ثم يضاف الدجـــاج؛ والبادنجـــان؛ والصنوبر؛ والبصل؛ ويرش الفلفل؛ والكزبرة فوق السطح.

لعمل الدريسينج :

١ ــ توضع كل العناصر فى برطمان محكم الإغلاق ويتـــم هـــزه حتـــى تختلـــط محتوياته جيدا.

٢ ــ ينقل الدريسينج إلى وعاء ويقدم مع السلطة.

سلطة اللحم الصينية

المقادير

١ ــ كيلو لحم روستو. ٢ ــ ملعقة كبيرة مرملاد ليمـــون. ٣ ــ مـــربى مشـــمش. ٤ ــ ملعقتان كبيرتان عسل نحل. ٥ ــ ملعقتان كبيرتان صــــوص صويـــا. ٦ ــ ملعقتان كبيرتان زيت زيتون. ٧ ــ ملعقة صغيرة بهارات صينيـــة. ٨ ــ جـــزرة كبيرة. ٩ ــ عود كرفس. ١٠ ــ ٦ بصلات خضـــراء. ١١ ــ أوراق مـــن قلـــب الخس. ١٢ ــ ٣ ملاعق كبيرة ذرة صينى.

الدريسينج :

١ ــ ٣ ملاعق صغيرة صلصة صويا. ٢ ــ ٢ملعقة كبيرة زيـــت سمســـم. ٣ ــ ملعقة كبيرة خل. ٤ ــ ملعقة كبيرة ونصف عسل نحل.

الطريقة

١ ــ يسخن الفرن قبل ١٥ دقيقة من الاستخدام.

٢ ــ تنزع أية زوائد دهنية من اللحم؛ وتوضع فى صاج فرن.

٣ ــ يخلط مرملاد الليمون؛ والعسل؛ وصلصة الصويا؛ وزيت الزيتون؛ والبهارات الصينية؛ ثم تصب فوق اللحم؛ وتوضع فى الفرن وتطهى، مع تشريبه بين الحين والحين، لمدة ٤٥ دقيقة أو إلى أن ينضج تماما. وترفع من الصاج وتترك لتبرد تماما.



٤ ــ يقشر الجزر ويقطع شرائح رفيعة جدا، ويغسل الكرفس؛ ويقلم ويقطع شرائح، ثم يغسل البصل الأخضر ويقلم، وتغسل أوراق الخس، وتجفف بالربت عليها، ثم تقطع رفيعا. وتوضع فوق طبق تقديم؛ وفى وعاء سلطة الخضروات والذرة.

لعمل الدريسينج :

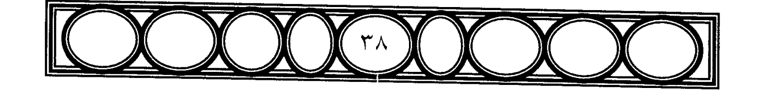
١ ــ توضع صلصة الصويا وزيت السمسم والخل والعسل فى برطمان محكم الإغلاق، ثم يهز بقوة حتى يتم اختلاطها جيدا.

٢ ــ يقطع اللحم شرائح رفيعة ويرص فوق سطح السلطة ويقدم مع الدريسينج.

سلطة البقول

المقادير

١ ــ ٧٥ جرام لسان عصفور. ٢ ــ زبد. ٣ ــ زيت للتحمير. ٤ ــ نصف كيلو فاصوليا بيضاء مسلوقة؛ أو فول معلب. ٥ ــ ملعقة صغيرة صلصة. ٦ ــ ملعقة صغيرة زيت. ٧ ــ ورق خس.



الطريقة :

١ ــ اسلقي لسان العصفور ١٥ دقيقة ثم صفيه.

٢ ــ ادهني الخبز بالزبد؛ ثم قطعيه مكعبات أو أشكالا طريفة.

٣ ــ حمري الخبز في الزيت؛ حتى يصبح لونه ذهبيا.

٤ ــ أضيفي الصلصة للفاصوليا؛ أو الفول وضعيها في الإناء مكان الخبز المحمص لمدة دقيقة؛ ثم أضيفي إليها لسان العصفور.

٥ ــ قدمي الطبق بعد تزيينه بأوراق الخس.

سلطة البطاطس بالخضراوات

المقادير

١ ــ ٦ حبات بطاطس متوسطة الحجم. ٢ ــ ٤ بصلات خضراء أو بصلة واحدة صفراء متوسطة. ٣ ــ ٢ حبة فلفل أخضر رومي. ٤ ــ ملعقتان كبيرتان بقدونس مفرى. ٥ ــ ٣ ملاعق كبيرة من الزيتون الأسود. ٦ ــ مقدار من الصلصة الفرنسية.

مقادير الصلصة الفرنسية :

١ ــ ٣ ملاعق كبيرة زيت ذرة. ٢ ــ ملعقتان كبيرتان عصير ليمون. ٣ ــ ملعقة كبيرة خل. ٤ ــ نصف ملعقة صغيرة مستردة. ٥ ــ ربع ملعقة صغيرة سكر. ٦ ــ ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود.

الطريقة :

١ ــ تخلط جميع المقادير مع بعضها فى صحن مناسب؛ وتخفق بقوة بالشوكه حتى يغلظ قوامها.



٢ ــ تسلق البطاطس وتقشر؛ وتقطع باحتراس إلى مكعبات. وتوضع فى إناء كبير وتسكب فوقها الصلصة الفرنسية؛ وتترك لمدة ساعة أو أكثر حتى تبرد تماما.

٣ ــ يغسل البصل الأخضر ويقطع الجزء الأبيض منه قطعا صغيرة جدا؛ أو تقطع البصلة الصفراء حلقات؛ وتدعك جيدا بالملح؛ ثم تغسل بماء بارد.

٤ ــ يخلى الزيتون الأسود من البذور؛ ويقطع إلى أنصاف؛ ويغسل الفلفل الرومي ويقطع مكعبات صغيرة جدا.

٥ ــ يفرش صحن التقديم بأوراق الخس؛ وتصب فوقه البطاطس؛ وتضاف إليه المقادير السابقة؛ ويتم تقليبها كلها بخفة حتى يتجانس الجميع وتقدم باردة.

سلطة السمك المدخن

الكمية تكفى ٤ أشخاص؛ والإعداد ١٠ دقائق أو أقل؛ وهي غير صالحة للتجميد.

المقادير

١ ــ نصف كيلو قطع فيليه سلمون مدخن. ٢ ــ برتقالة. ٣ ــ حزمة جرجير. ٤ ــ ٤ بصلات خضراء مقطعة شرائح. ٥ ــ الدريسنج ويتكون من :

١ ــ ٤ ملاعق كبيرة عصير برتقال.

٢ ــ ملعقة كبيرة خل.

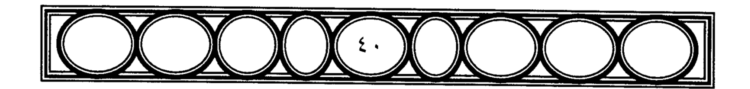
٣ ــ ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون.

٤ ــ نصف ملعقة صغيرة مستردة.

٥ ــ ملح؛ وفلفل أسود.

الطريقة

١ ــ ترص قطع فيليه السلمون المدخن فوق طبق تقديم مع نزع الجلد.



٢ ــ تقطع شرائط رفيعة من قشر البرتقالة بواسطة سكين؛ وترش فوق السمك.

٣ ــ تقشر البرتقالة وتقطع فصوص وتزال أعنـــاق الجرجــير؛ ويقطـــع البصـــل الأخضر بالورب؛ وينسق طبق السمك؛ ويجمل بالبرتقال؛ والجرجير؛ والبصل.

٤ ــ يجهز الدريسنج؛ ويوضع عصـــير البرتقـــال؛ والخـــل؛ وزيـــت الزيتـــون؛ والمستردة؛ والتتبيل؛ فى برطمان له غطاء محكم؛ ويهز بشدة حتى تختلط المقـــادير جيدا؛ ويصب المقدار فوق السمك.

٥ ــ قبل التقديم مباشرة تصاحب السلطة شرائح رقيقة من الخبز البنى.

سلطة المكرونة باللحم المدخن

المقادير

١ ــ نصف كيلو مكرونة حلزونية ملونة. ٢ ــ ٤ ثمرات طماطم صغيرة مقطعـــة أنصاف. ٣ ــ ثمرة فلفل صفراء؛ منزوعة البذور؛ ومقطعة شـــرائح. ٤ ــ ثمـــرة خيار مقطعة شرائح. ٥ ــ تفاحة منزوعة القلب؛ ومقطعة شرائح. ٦ ــ ٢ بصلـــة خضراء مقطعة شرائح. ٧ ــ ٨ شرائح لحم مدخن. ٨ ــ ملعقتان صغيرتان زبـــد. ٩ ــ ملعقتان كبيرتان كاتشاب. ١٠ ــ ملعقة صغيرة صلصة حارة. ١١ ــ ملـــح؛ وفلفل.

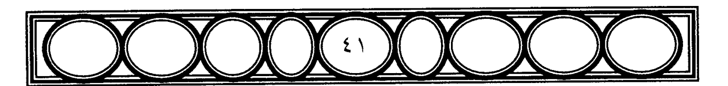
الطريقة :

١ ــ تسلق المكرونه وتوضع فى مصفاة تحت ماء بارد جارى؛ وتصفى جيدا.

٢ ــ تجهز الصلصة؛ ويرفع الزبد على النار حتى تسيح.

٣ ــ يضاف باقى المقادير؛ وتخلط المكرونة مع الصلصة؛ وتوضع فـــى صحـــن التقديم وتخلط سويا كل العناصر؛ ثم تضاف إلى المكرونة؛ ويقلب الخليط باحتراس.

٤ ــ ترص شرائح اللحم المدخن على الوجه وتقدم.



سلطة البطاطس بالمايونيز؛ والكريمة

المقادير

١ ــ كيلو بطاطس صغيرة الحجم. ٢ ــ ربع كيلو جبن كريمة. ٣ ــ ٦ ملاعــــق كبيرة صلصة مايونيز. ٤ ــ ٣ ملاعق كبيرة دوبل كريم. ٥ ــ ملعقة صغيرة سكر سنترفيش. ٦ ــ ملعقة كبيرة بقدونس مخروط. ٧ ــ ملح؛ وفلفل.

الطريقة :

١ ــ تغسل البطاطس؛ وتسلق؛ وتترك حتى تبرد؛ تقشر؛ وتتبل بالملح؛ والفلفل.

٢ ــ تخلط الجبن مع الكريمة؛ وصلصة المايونيز؛ والسكر؛ وتخفق المقادير جيــدا؛ حتى تتجانس.

٣ ــ توضع البطاطس الصغيرة الحجم صحيحا فى طبق التقديم؛ ويصـــــب فوقـــها الخليط السابق؛ وتجمل بالبقدونس؛ وتقدم.

سلاطة الديك الرومي مع المايونيز

المقادير

١ ــ نصف كيلو شرائح ديك رومي مطهو. ٢ ــ كوب شرائح كرنب أبيــض.٣ ــ ٢ ثمرة جزر أصفر. ٤ ــ ٢ ملعقة كبيرة بندق محمص. ٥ ــ برتقالة. ٦ ــ مقدار من صلصة المايونيز.

مقادير وطريقة إعداد صلصة المايونيز :

١ ــ صفار بيضة مسلوقة. ٢ ــ صفار بيضة نيئة. ٣ ــ ملعقة كبـــيره عصـــير ليمون.٤ ــ ملعقة شاى مسترده.٥ ــ نصف إلي كوب زيت ذرة. ٦ــ ملح؛ وفلفل.

الطريقة :

١ ــ يمرر صفار البيضة المسلوقة من منخل؛ ويضاف إليــها الخــل؛ والتوابــل؛ والمستردة؛ وصفار البيضة النيئة؛ وتقلب المقادير بالشوكة حتى تمزج جيدا.

٢ ــ يضاف الزيت نقطة نقطة ببطء في اتجاه واحد؛ ويضرب بالمضرب الســلك؛ أو الكهربائى حتي تختفي قطرات؛ وتضاف قطرات أخرى مع الاستمرار فى الخفق وينتهي مقدار الزيت؛ ويغلظ قوامها إذا كان القوام غليظا يمكن إضافة الماء الدافىء للحصول على القوام المطلوب.

٣ ــ تترك في مكان بارد لحين الاستعمال.

طريقة إعداد السلطة :

١ ــ تقطع شرائح الديك المطهو شرائح طولية في الثلاجة لحين الاستعمال.

٢ ــ نقطع شرائح الكرنب الأبيض شرائح طولية؛ ويقشر الجزر بالمبشرة الخشنة.

٣ ــ تقشر البرتقالة؛ وتقطع أنصاف؛ يقشر البندق ويحمص ويفرى قليلا.

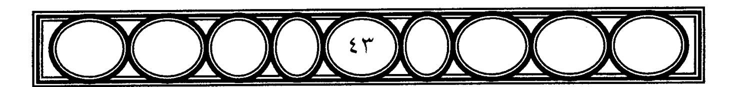
٤ ــ تخلط جميع المقادير السابقة ثم يضاف إليها شرائح الديك الرومــــي المثلجــة وصلصة المايونيز بخفة حتى يمتزج الجميع.

٥ ــ يفرش صحن التقديم بأوراق الخس وتصب السلطة وتحفظ بالثلاجــــة لحيــن التقديم.

سلطة الجبن مع التوست

المقادير

١ ــ نصف فنجان جبن رومى؛ أو شيدر مبشور. ٢ ــ ٤ شرائح توست محمــص. ٣ ــ ثمرة خس. ٤ ــ علبة أنشوجة صغيرة. ٥ ــ فصان من الثـــوم المــهروس للتجميل. ٦ ــ شرائح من البرتقال. ٧ ــ ورود من الطماطم.



الطريقة :

١ ــ تقطع شرائح التوست مكعبات وتدهن بالزبد؛ وتحمص فى الفرن.

٢ ــ يقطع الخس شرائح؛ ويتبل بالملح؛ والفلفل؛ والليمون.

٣ ــ تهرس الأنشوجة مع الثوم؛ ويخلط الخس؛ والتونة؛ ويقلب المقدار بخفـــة ثـــم يضاف الجبن المبشور؛ ويقلب الخليط حتى يتجانس ثم يصب فى صحن التقديم.

٤ ــ تضاف مكعبات التوست المحمص على الوجه؛ ويجمل الصحـــن بترنشـــات البرتقال؛ ووحدات الطماطم على هيئة ورود.

سلطة الحمص بالطحينة

المقادير

١ ــ فنجانان من الحمص الشامى المسلوق. ٢ ــ فنجان طحينة. ٣ ــ نصف ملعقة صغيرة ثوم مفرى. ٤ ــ ملعقة كبيرة عصير ليمون. ٥ ــ ملح؛ وفلفل؛ وكمـــون؛ وفلفل أحمر.

الطريقة :

١ ــ يهرس الحمص الشامي بمصفاة الخضار؛ وتضاف الطحينة؛ والثوم المغـري؛ إلى الحمص؛ ويقلب الخليط بالشوكة مع إضافة قليل من الماء حتى يتجانس الخليط.

٢ ــ يضاف عصير الليمون بالتدريج مع الاستمرار في التقليب؛ وتضاف التوابـــل وتقلب المقادير.

٣ ــ تعاد تصفية الخليط من مصفاة ضيقة الثقوب؛ ويوضع الخليط فـــي ســـرفيس التقديم؛ ويفرد بالشوكة؛ ويصب فوقه زيت الزيتون؛ وحبات الحمـــص الصحيـــح؛ للتجميل؛ ويقدم معه شرائح من الجزر؛ والخيار؛ ووحدات من القرنبيط المسلوق.

سلطة الخضراوات بالمايونيز

المقادير

١ ــ كوبان من الخضراوات المسلوقة؛ والمقطعة مكعبات صغيرة. ٢ ــ حبة بطاطس؛ وجزر؛ و بازلاء. ٣ ــ ٤ ملاعق كبيرة مخلل إفرنجي مقطع مكعبات صغيرة. ٤ ــ مقدار من صلصة المايونيز. ٥ ــ ملح؛ وفلفل. ٦ ــ عصير ليمون. ٧ ــ للتجميل شرائح من البيض المسلوق. ٨ ــ ١٢ حبة زيتون أسود. ٩ ــ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى.

مقادير صلصة المايونيز:

١ ــ صفار بيضتين. ٢ ــ ملعقة صغيرة سكر سنترفيش. ٣ ــ ملعقة صغيرة مستردة. ٤ ــ ملعقة كبيرة خل. ٥ ــ ملعقة كبيرة عصير ليمون. ٦ ــ كوب زيت ذرة. ٧ ــ ملح؛ وفلفل.

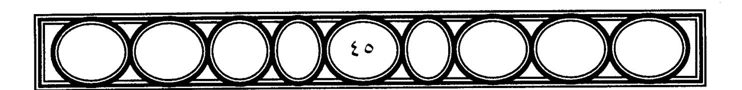
الطريقة :

١ ــ يوضع صفار البيض في الخلاط الكهربائي؛ وتضاف إليه المستردة؛ والملح؛ والفلفل؛ والخل؛ والليمون؛ ويدار الخلاط بسرعة بطيئة حتى تختلط المواد؛ ثم ترفع سرعة الخلاط.

٢ ــ يضاف الزيت بالتدريج مع الاستمرار في الخفق؛ حتى يغلظ قوام المايونيز؛ ويصبح مثل الكريمة؛ ويترك داخل الثلاثة لحين الاستعمال.

طريقة إعداد السلطة :

١ ــ تخلط مكعبات الخضراوات مع مكعبات المخلل؛ ويتبل المقدار بالملح؛ والفلفل؛ وعصير الليمون؛ ويضاف إلى الخضراوات ملاعق من صلصة المايونيز؛ ويقلب الخليط بخفة حتى يتجانس.



٢ ــ يوضع المقدار في صحن التقديم؛ ويصب فوقه صلصة المايونيز؛ بحيث تغطى الوجه تماما؛ وتجمل السلطة بالزيتون الأسود بعد أن يخلى من البذور؛ وشرائح البيض المسلوق والبقدونس المفرى.

٣ ــ توضع السلطة في الثلاجة لحين التقديم.

سلطة الطماطم بالجبن

المقادير

١ ــ نصف كيلو طماطم متوسطة الحجم جامدة. ٢ ــ كوب جبن قريش. ٣ ــ ثمرتان فلفل أخضر مقطعة مكعبات صغيرة. ٤ ــ ثمرتان طماطم مقطعة مكعبات صغيرة. ٥ ــ ملعقة صغيرة زيت ذرة. ٦ ــ ملعقة صغيرة نعناع جاف مسحوق. ٧ ــ ملعقة كبير عصير ليمون. ٧ ــ فلفل أسود. ٨ ــ للتجميل بيضتان مسلوقتان جيدا. ٩ ــ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى. ١٠ ــ أوراق خس.

الطريقة :

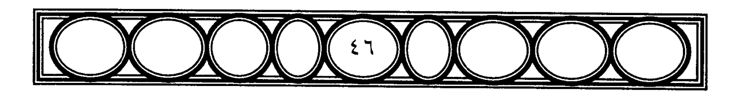
١ ــ تغسل الطماطم؛ وتجفف؛ ويقطع جزء صغير من سطحها؛ وتنتزع البذور؛ وجزء من اللب باحتراس؛ ثم تقلب حتى تتخلص من الماء.

٢ ــ تخلط الجبن القريش مع النعناع؛ ويهرس المقدار؛ ويخلط زيت الذرة مع عصير الليمون؛ والفلفل الأسود؛ ويخفق المقدار حتى يغلظ قوامه؛ ويضاف إلى خليط الجبن.

٣ ــ تضاف مكعبات الفلفل الأخضر؛ والطماطم؛ ويقلب الخليط حتى يتجانس.

٤ ــ تحشى الطماطم بالخلطة السابقة؛ وتترك داخل الثلاجة للتقديم.

٥ ــ يفرش صحن التقديم بأوراق الخس؛ وترص وحدات الطماطم؛ ويرش سطحها بقليل من البقدونس المفرى؛ ويقطع البيض المسلوق بعد أن يبرد تماما إلى أرباع وترص حول الطماطم.



سلطة الفاصوليا الخضراء

المقادير

١ ــ كيلو ونصف فاصوليا خضراء. ٢ ــ كوب ونصف ماء. ٣ ــ فنجانان من الخضراوات المشكلة والمقطعة. ٤ ــ شرائح فلفل أخضر؛ وطماطم؛ وخيار. ٥ ــ بصلة متوسطة مقطعة شرائح. ٦ ــ ملعقتان كبيرتان عصير ليمون. ٧ ــ ملعقة كبيرة زيت ذرة. ٨ ــ ملح؛ وفلفل.

الطريقة :

١ ــ تغسل الفاصوليا؛ وتزال الخيوط الجانبية؛ وتقطع بانحراف.

٢ ــ يرفع الماء على النار حتى يغل.

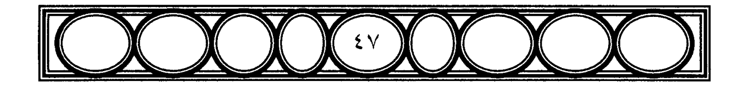
٣ ــ تضاف الفاصوليا؛ والملح؛ ويغطى المقدار عندما تغلى الفاصوليا؛ ويرفع الغطاء حتى تندفع الأحماض الموجودة بالفاصوليا؛ ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى يتم نضج الفاصوليا.

٤ ــ ترفع من على النار وتترك حتى تبرد تماما.

٥ ــ يخفق الزيت مع عصير الليمون؛ والملح؛ والفلفل؛ حتى يغلظ قوامه؛ ويضاف للفاصوليا؛ وتخلط شرائح الفلفل الأخضر؛ والطماطم؛ والخيار؛ مع الفاصوليا.

٦ ــ تقشر البصلة؛ وتقطع شرائح؛ وتدعك جيدا بالملح؛ ثم تغسل بالماء البارد؛ وتضاف إلى الفاصوليا؛ ويقلب الخليط حتى يتجانس.

٧ ــ تقدم الفاصوليا مثلجة؛ وتجمل بشرائح من الليمون؛ ووردات من الطماطم.



سلطة الخرشوف

المقادير

١ ــ ١٠ وحدات من الخرشوف. ٢ ــ نصف كيلو بازلاء. ٣ ــ ٢ ثمــرة جــزر تقطع مكعبات صغيرة. ٤ ــ ٤ ملاعق كبيرة من قلب الخس المفرى. ٥ ــ ملعقتان كبيرتان بقدونس مفرى. ٦ ــ مقدار من الصلصة الفرنسية.

وطريقة تجهيز الصلصة الفرنسية:

١ ــ يمزج ٣ ملاعق كبيرة من زيت الذرة؛ مع ملعقة كبيرة خل؛ وملعقة كبــيرة عصير ليمون؛ وملعقة صغيرة مستردة؛ ويتبل المقدار بالملح؛ والفلفــل؛ ويخفــق بالشوكة؛ حتى يصير قوامه غليظا.

٢ ــ يسلق الخرشوف بعد تنظيفه وحدات صحيحة؛ وتسلق البازلاء مع الجزر.

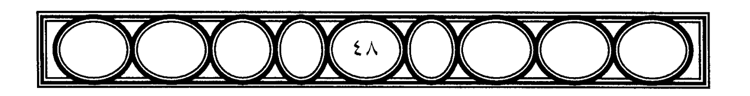
٣ ــ تخلط البازلاء والجزر مع الخس والبقدونس المفرى؛ وتضاف إليها الصلصــة الفرنسية؛ ويقلب الخليط حتى يتجانس.

٤ ــ يحشى الخرشوف المسلوق بالخليط السابق؛ ويرص في صحن التقديم؛ ويصب فوقه باقي الصلصة؛ يجمل صحن التقديم بأوراق الخس؛ وترنشات الليمون؛ ويرش فوقه بقدونس مفرى.

سلطة الجمبري بعيش الغراب

المقادير

١ ــ نصف كيلو جمبرى مسلوق ومقشر. ٢ ــ ٤ ملاعق كبيرة عيــش الغــراب. ٣ ــ ٢ ملعقة كبيرة شــبت مفــرى. ٤ ــ ٢ ملعقــة كبــيرة بقدونــس مفــرى. ٥ ــ ٤ حبات طماطم جامدة ومقطعة كل واحدة ٤ أجزاء. ٦ ــ ملعقة صغيرة ثوم مفرى. ٧ ــ ملعقة كبيرة خل. ٨ ــ ملعقة كبيرة عصير ليمون. ٩ ــ ٤ ملاعــق كبيرة زيت زيتون.



الطريقة :

١ ــ يسلق الجمبرى؛ ويقشر مع الاحتفاظ بوحدات منه دون تقشير للتجميل.

٢ ــ يقطع عيش الغراب مكعبات صغيرة؛ ويضاف للجمبري المسلوق؛ ويخلط عصير الليمون؛ والثوم؛ ويرش فوق الجمبري ووعيش الغراب؛ وتضاف الأعشاب المفرية؛ والطماطم؛ ويتبل المقدار ويقلب بخفة حتى يتجانس الخليط؛ ويضاف الخل إلى الزيت.

٣ ــ يخفق المقدار جيدا ويصب فوق الجمبري؛ ويفرش سرفيس التقديم بأوراق الخس؛ ويصب المقدار؛ ويجمل بالجمبري الصحيح؛ وعيدان الشبت؛ والبقدونس؛ ويحفظ داخل الثلاجة حتى التقديم.

سلطة الأرز بالفواكه

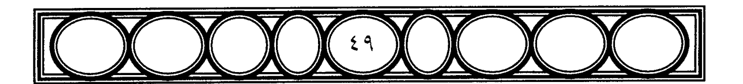
تكفى هذه الوجبة ١٠ أشخاص لكل منهم ١٧٠ سعرا حراريا. الوقت الذي سيستغرقه الإعداد : ١٨ دقيقة. الطهو : ٢٠ دقيقة.

المقادير

١ ــ ربع كيلو أرز طويل الحبة. ٢ ــ ٣ أعواد كرفس. ٣ ــ ٢ بصلة حمراء. ٤ ــ فنجان مكعبات أناناس طازجة. ٥ ــ فنجان عنب بناتي أخضر. ٦ ــ فنجان عنب بناتى أسود.

الدريسنج :

١ ــ ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون. ٢ ــ ٢ ملعقة كبيرة خل. ٣ ــ ٢ ملعقة صغيرة مستردة. ٤ ــ ملعقة كبيرة زعتر طازج مخرط. ٥ ــ ملح؛ وفلفل.



الطريقة :

١ ــ يطهى الأرز في ماء مغلي حتى يتم النضج؛ ثم يصفى من الماء؛ ويترك جانبا حتى يبرد.

٢ ــ تقليم أعواد الكرفس؛ وتقطع شرائح رفيعة.

٣ ــ يقشر البصل؛ ويخرط رفيعا.

٤ ــ يقطع العنب أنصافا ويوضع الكرفس؛ والبصل؛ الأناناس؛ والعنب؛ والأرز البارد في وعاء كبير؛ وتخلط المقادير؛ ويجهز الدريسنج؛ ويوضع الزيت؛ والخل والمستردة؛ والزعتر؛ في برطمان محكم الإغلاق؛ ويتبل المقدار ثم يغلق البرطمان جيدا؛ ويهز جيدا حتى تختلط المقادير؛ وتصب فوق السلطة؛ وتقدم.

سلطة البطاطس

المقادير

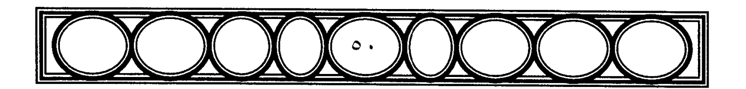
١ ــ نصف كيلو بطاطس صغيرة. ٢ ــ ملح؛ وفلفل أسود. ٣ ــ الصوص بصلة حمراء مقشرة؛ ومقطعة شرائح. ٤ ــ ٢ ملعقة كبيرة زيت جيد. ٥ ــ ملعقة كبيرة خل. ٦ ــ نصف ملعقة صغيرة مستردة.

الطريقة :

١ ــ تقشر البطاطس؛ وتقطع أنصافا وتطهى في ماء مغلي مملح مدة ١٠دقائق؛ حتى تنضج وتصفى جيدا.

٢ ــ لعمل الصوص يوضع البصل؛ والزيت؛ والخل؛ والمستردة؛ في حلة تتبيل؛ ثم تسخن مدة ٣ دقائق.

٣ ــ يصب الصوص فوق البطاطس؛ ويخلط جيدا ثم ينقل إلى طبق تقديم دافئ ويقدم مباشرة.



سلطة الفواكه مع الجبن

كل العناصر التي يصنع منها هذا الطبق قليلة السعرات بحيث يمكنك ملء معدتـــك منها دون الخوف من السمنة.

المقادير

١ ــ نصف كيلو فواكه متنوعة حسب الموسم؛ تفاح؛ أو كمـــثرى؛ أو عنــب؛ أو برتقال؛ أو شمام. ٢ ــ ٢ قطعة كبيرة جبن قريش. ٣ ــ قليل من عصير الليمــون. ٤ ــ للتجميل أوراق خس.

الطريقة

١ ــ تجهز الفواكه؛ وتقطع إلى شرائح؛ ويرش عليها عصير الليمون.

٢ ــ تنقع الجبنة القريش؛ ثم توضع في مصفاة للتخلص من الماء.

٣ ــ يفرش سرفيس التقديم بأوراق الخس؛ وتوضع الجبنة القريش في وسط الطبق؛ وترتب شرائح الفاكهة بالتبادل حول الجبن.

سلطة على الطريقة الأسبانية

وهى خليط من الخضراوات مع الجبن؛ والزيتون الأسود؛ ويستغرق إعدادها ثواني؛ وهى شهية المذاق.

المقادير

١ ــ نصف فنجان مكعبات جبن أبيض فيتا. ٢ ــ ٢ ثمره طماطم متوسطة ومقطعة مكعبات كبيرة. ٣ ــ ثمرة خيار مقشرة؛ ومقطعة مكعبات. ٤ ــ باقة بصل أخضــو أو بصلتان عاديتان مخرطتان. ٥ ــ ١٠ حبات زيتون أســود منزوعــة البــذور

ومقطعة أنصاف. ٦ ــ ملعقة كبيرة نعناع أخضر مفرية. ٧ ــ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى. ٨ ــ ملعقة صغيرة زعتر. ٩ ــ ملعقة صغيرة عصير ليمون. ١٠ ــ ملح وفلفل. ١١ ــ للتجميل أوراق خس.

الطريقة :

١ ــ تخلط مقادير الطماطم؛ والخيار؛ والزيتون؛ والجبن؛ والبصل؛ والأعشاب؛ وتتبل ويضاف عصير الليمون؛ ويقلب الخليط حتى يتجانس ويترك داخل الثلاجة لمدة نصف ساعة حتى يتكون العصير وتختلط الطعوم مع بعضها.

٢ ــ تترك داخل الثلاجة لحين التقديم وتقدم على فرشة من الخس.

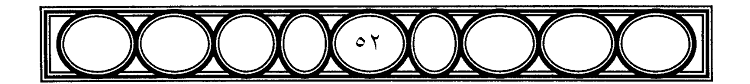
سلطة الفصول الأربعة

المقادير

١ ــ مجموعة من الخضراوات المشكلة المسلوقة. ٢ ــ ٢ ثمرة بطاطس مقطعة مكعبات. ٣ ــ ٢ جزرة مقطعة شرائح طولية. ٤ ــ ربع كيلو فاصوليا مقطعة بانحراف. ٥ ــ ربع قرنبيطة. ٦ ــ تقطع زهرات ٢ بنجر مقطع حلقات. ٧ ــ فنجان شرائح دجاج مسلوق أو لسان أو عيش الغراب أو علبة تونة. ٨ ــ مقدار من الصلصة الفرنسية مكون من ٣ ملاعق كبيرة زيت ذرة. ٩ ــ ملعقة كبيرة خل. ١٠ ــ ملعقة كبيرة عصير ليمون. ١١ ــ ملعقة صغيرة مستردة. ١٢ ــ ملح؛ وفلفل. ١٣ ــ للتجميل مكعبات من الجبن الأبيض. ١٤ ــ زيتون أسود. ١٥ ــ شرائح من الخيار المخلل. ١٦ ــ وحدات من البيض المسلوق مقطع أنصاف.

الطريقة :

١ ــ تسلق الخضراوات كل على حدة؛ وتتبل بالصلصة الفرنسية؛ وتترك نصف ساعة.



٢ ــ تخلط الخضراوات مع شرائح الدجاج؛ أو اللسان؛ أو عيش الغراب؛ أو التونة؛ ويقلب الخليط باحتراس حتى يتجانس؛ ويراعى فصل البنجر حتى لا يختلط لونه بالخضراوات؛ يوضع البنجر في وسط الطبق.

٣ ــ تنسق الخضراوات المتبلة حوله وتجمل السلطة بمكعبات الجبن؛ ووحدات الزيتون؛ وشرائح الخيار المخلل؛ وأنصاف البيض.

سلطة البط الدافئة

الكمية تكفى ٤ أشخاص؛ يحصل كل منهم على ٣٩٠ سعرا؛ ويمكنك إذا كنت تفضلين استخدام صدور الدجاج أن تدهنى الصدور بقليل من زيت الزيتون قبل الشوى مباشرة.

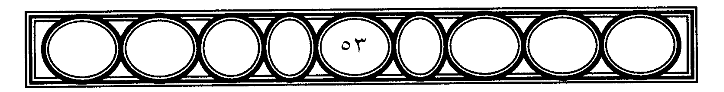
المقادير

١ ــ ٢ صدر بط زنة كل منهما ٢٥٠ جراما مخلية العظام. ٢ ــ ملح؛ وفلفل. ٣ ــ أوراق سلطة خضراء مغسولة. ٤ ــ ٣ ملاعق كبيرة جوز. ٥ ــ ٣ ثمرات طماطم مقطعة شرائح. ٦ ــ بصلة صغيرة مقشرة ومقطعة شرائح. ٧ ــ ملعقة كبيرة عسل نحل. ٨ ــ ملعقة كبيرة صلصة كاتشاب. ٩ ــ ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون.

الطريقة :

١ ــ يسخن الفرن؛ وتغسل صدور البط؛ وتجفف؛ وتتبل؛ ثم توضع على صاج وتشوى على الجانبين بحيث تحمر؛ وتخفض درجة حرارة النار؛ ويستمر الشي إلى أن يتم النضج؛ وترفع وتوضع على ورق مطبخ لامتصاص المادة الدهنية الزائدة.

٢ ــ ترص أوراق السلطة في وعاء مع الجوز؛ والطماطم؛ والبصل؛ وتوضع مكونات الكسوة في حلة صغيرة؛ وتسخن جيدا؛ وتقطع الصدور المطهوة إلى قطع صغيرة بسكين حاد؛ ثم ترص فوق السلطة وتصب فوقها الكسوة دافئة؛ وتقدم مباشرة.



سلطة التفاح بالمكسرات

المقادير

١ ــ ٢ تفاحة حمراء. ٢ ــ عصير ليمونه. ٣ ــ ٣ ملاعق كبـيرة زبيـب. ٤ ــ فنجان ذرة صفراء. ٥ ــ ٤ ملاعق كبيرة كاشونات. ٦ ــ فلفلة خضراء منزوعـة البذور؛ وتقطع مكعبات. ٧ ــ كوب أرز طويل الحبة مطهو.

الطريقة :

١ ــ يقشر التفاح؛ ويقطع مكعبات صغيرة.

٢ ــ وتخلط جميع العناصر في وعاء خلط ثم تتبل وتصب في طبق التقديم، وتقدم.

سلطة الفلفل الروستو والجبن

المقادير

١ ــ ٦ ثمرات فلفل خضراء؛ وصفراء؛ وحمراء.

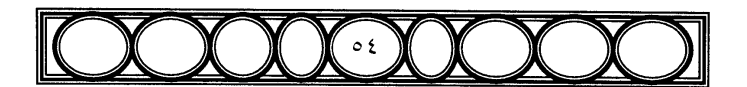
٢ ــ ربع كيلو جبن موتزريلا؛ أو أبيض قليل الدسم.

٣ ـ الدريسنج :

١ ــ ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون. ٢ ــ ملعقة كبيرة خل. ٣ ــ ملح؛ وفلفل. ٣ ــ ملعقة كبيرة بقدونس مخروط. ٤ ــ بعض أوراق الريحان.

الطريقة

١ ــ يشوى الفلفل من كل الجوانب إلى أن يصبح الجلد أسود اللون؛ ويترك حتـى يبرد؛ ثم يقشر الجلد؛ وتقطع كل فلفله إلى ٤ أجزاء مع نزع البذور.



٢ ــ ترص أرباع الفلفل في طبق تقديم بشكل منسق، ثم يقطع الجبن شرائح ويوضع فوق الفلفل في منتصف الطبق.

٣ ــ لصنع الدريسنج يخلط سويا الزيت؛ والخل؛ والملح؛ والفلفل؛ ويخفق المقدار بالشوكة جيدا ثم يصب فوق السلطة مباشرة قبل تقديمها؛ ويرش البقدونس فوق الجبن؛ وتجمل بأوراق الريحان.

سلطة مأكولات البحر

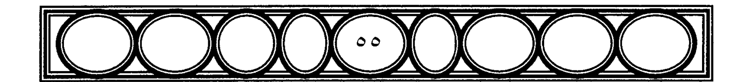
المقادير

١ ــ ربع كيلو مكرونة. ٢ ــ ملعقة كبيرة زيت زيتون. ٣ ــ ملح؛ وفلفل أسود. ٤ ــ نصف كيلو مأكولات بحر مطهوة. ٥ ــ نصف كوب كريمة حادقة طازجة. ٦ ــ ٢ ملعقة صغيرة شبت مخرط. ٧ ــ توضع نقاط صوص تاباسكو. ٨ ــ وحدات جمبري مسلوقة صحيحة. ٩ ــ للتجميل شرائح ليمون وأعواد كرفس.

الطريقة :

١ ــ تطهى المكرونة في حلة بها ماء مغلي مع زيت الزيتون؛ وذرة ملح من ٨ إلى ١٠ دقائق؛ وتصفى؛ وتترك حتى تبرد.

٢ ــ تخلط بقية العناصر؛ وتضاف إلى المكرونة الباردة؛ ويصب الخليط في وعاء؛ ويجمل بوحدات جمبري؛ وشرائح الليمون؛ والشبت قبل التقديم.

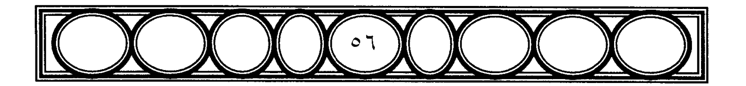


خاتمة تحذير من الملح

يعرف ملح الطعام كيماويا بكلوريد الصوديوم ويتكون الجزيء الواحد فيه من ذرة صوديوم وأخرى من الكلور، وبلوراته ليست لها رائحة، ولا لون لها، وقد يباع في صورة مسحوق بلوري أبيض.

ويستخرج الملح من مياه البحار والمحيطات والبحيرات المالحة فيسمى الملح البحري، وتوجد طبقات الملح على سطح الأرض ويسمى المستخرج منها الملح الصخري، ويمثل كل جرام واحد من كلوريد الصوديوم ١٧,١ ملي جزيء من عنصري الصوديوم والكلور، ويكافئ كل ٢,٤ جرام من الملح حوالي جرام واحد من عنصر الصوديوم، وهذا يعني أن كل ملعقة شاي من الملح توفر للجسم نحو جرامين من الصوديوم.

ويذوب الملح بسهولة في الماء بنسبة جزء واحد منه لكل ثلاثة أجزاء من الماء، ويستعمل المحلول الملحي المعقم بتركيز ٠,٩% متعادل الإسموزية عن طريق الوريد للمرضى لتجنب التحلل الإسموزي لكريات الدم الحمراء وحدوث حالة فقر الدم، كما يستعمل كقطرة لغسيل العيون.



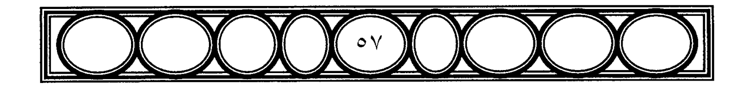
احتياجات الجسم:

يوفر الإنسان احتياجاته من عنصر الصوديوم من الملح المضاف إلى أطباق الطعام وكذلك ما تحتويه الأغذية المختلفة منه، وتوصي لجنة الغذاء والتغذية الأمريكية

الاعتدال في استهلاك الملح في الطعام، وحصول الشخص البالغ يوميا على ٣ – ٨ جرامات من الصوديوم، وأوصت لجنة مجلس الشيوخ الأمريكية المتخصصة بالتغذية: باستعمال الشخص خمسة جرامات من هذا العنصر كل يوم وهو يمثل ما يضاف من الملح إلى الأغذية الخام أثناء تصنيعها تجاريا، أو إعدادها منزليا بالإضافة إلى المستعمل منه على مائدة الطعام، ولم تحسب كمية ما تساهم به الأغذية المختلفة المستهلكة من عنصر الصوديوم الموجود فيها وهو يكافئ نحو ثلاثة جرامات من ملح الطعام، وهذا يعني أن كمية الملح التي يحتاج إليها جسم الشخص البالغ هي ٩ جرامات كل يوم.

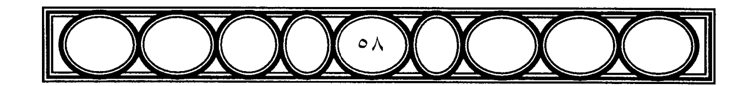
وجوده في الأغذية:

أظهرت دراسة حديثة أن الإنسان قد يحصل طواعية في طعامه على نسبة ٢٥–٥٠% من الكمية الكلية من الملح الذي يتناوله، واكتشف أخصائيو التغذية في معهد الأبحاث في ايبردين بالمملكة المتحدة باستعمال عنصر الليثيوم في الاختبار أن الملح الذي توفره أطباق الطعام يمثل ١٥% فقط من الكمية الكلية المأخوذ منه، ويكون نحو ١% منه فقط على شكل ملح يوجد طبيعيا في الأغذية، بينما يكون الجزء الباقي ويمثل ٧٥% منه في صورة ملح مضاف إلى الأغذية أثناء تصنيعها، ويؤدي تقليل نسبته في الأغذية المصنعة إلى حدوث تغيرات في طعمها ونكهتها وخواصها ومظهرها وقصر فترة قابليتها للحفظ والتخزين.



الاتزان الملحي في الجسم :

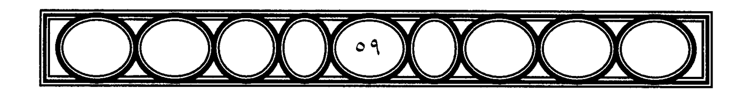
عند حصول الإنسان على الصوديوم من طعامه وشرابه، تقوم الكليتان بالتحكم بمستواه في سوائل الجسم والمحافظة على حالة الاتزان الملحي داخل الخلايا الحية وخارجها، ولا يعتمد ذلك فقط على معدل الترشيح للكليتين Glomerular Filtration rate وإنما علي إفراز حجم كاف من هرمون ألدوستيرون Aldosterine الذي يساعد على احتفاظ الجسم بعنصر الصوديوم وإعادة امتصاصه عند انخفاض مستواه في الدم، بينما يؤدي تناول كمية كبيرة من الملح إلى زيادة طرح عنصر الصوديوم في البول، وتتحكم أملاح الصوديوم بحجم السوائل خارج خلايا الجسم وتؤثر بشكل غير مباشر على الضغط الإسموزي في الدم وتركيب الخلايا الحية نفسها، وهناك عوامل رئيسة أخرى تتعلق بالكليتين والقلب تساهم أيضا في تنظيم حالة اتزان عنصر الصوديوم في الجسم، وتقوم الكليتان بطرح الفائض من الصوديوم مع البول، وقد يؤدي تناول مقدار كبير من الملح إلى الإسراع في حدوث حالة الجفاف في الجسم، ويموت المفقودون في البحار بعد شربهم حجما كبيرا من مائها، وهذا يشابه تناول مرضى الكلى كميات كبيرة من الملح في طعامهم، فيتجمع الملح في السوائل خارج الخلايا في أجسامهم مسببا الوذمة OEdema أو ارتفاعا في ضغط الدم أو كليهما، وعموما يحدث ارتفاع تركيز الصوديوم في الدم (أكثر من ١٥٠ ميلي مكافىء/ ليتر) نتيجة حدوث حالة الجفاف أو فقد سوائل الجسم أو تناول كميات كبيرة من الملح أو خروج أحجام كبيرة من البول المخفف أو اثنين منها أو أكثر.



مرحلة الطفولة :

يكون تذوق الملح في الطعام سلوكا مكتسبا في الأطفال ويفضل الرضع على السواء تناول الأغذية المالحة أو غير المالحة، ويعتقد ارتباط مقدار الملح المضاف إلى أغذية الطفل بسلوك أمه، وليس برغبة الطفل فيه. وتزيد كمية الملح التي يحصل عليها الكثير من الأطفال بشكل كبير عن احتياجاتهم وتطرح أجسامهم الزائد منه؛ وأظهرت الدراسات على حيوانات التجارب أن الإفراط في استعمال الملح في طعامها يزيد فرص حدوث ارتفاع في ضغط دمها، ويشابه ذلك ما يحدث في الإنسان خصوصا مع كبر عمره، ويستبعد مصنعو أغذية الأطفال إضافة الملح إلى منتجاتهم أو يقللون نسبة وجوده فيها، وتنصح الأمهات بعدم إضافة كميات كبيرة من الملح أثناء تحضير أغذية أطفالهن، ويحتاج جسم الطفل الرضيع لنموه يوميا إلى ١-١,٥ ميلي مكافىء (٢٣-٣٥ ملجم) من عنصر الصوديوم ويفقد معظم الفائض عن احتياجاته عن طريق الجلد، بينما يحتاج الطفل الأكبر عمرا إلى ٢-٥ ميلي مكافىء من الصوديوم (٤٦-١١٥ ملجم) يوميا ويختلف المقدار الذي يأخذه الطفل حسب عمره، فمثلا يحتاج الطفل وهو في عمر شهرين إلى ١٣ ميلي مكافىء (٣٠٠ ملجم) من الصوديوم ثم تصبح ٦٠ ميلي مكافىء (١٤٠٠ ملجم) منه وهو في عامه الأول.

تفرض درجات مختلفة من القيود على وجود الملح وعنصر الصوديوم في الطعام في حالات مرضية مثل:



١ ــ عند حدوث أمراض القلب والدورة الدموية مثل القصور القلبي المحتقن وارتفاع ضغط الدم.

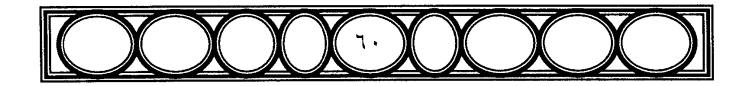
٢ ــ حدوث أمراض مصحوبة بتجمع السوائل وعدم اتزان تركيز العناصر المعدنية في الجسم، كما في أمراض الكلى والتليف الكبدي والوذمة الرئوية وحالة ما قبل تسمم الحمل في المرأة.

٣ ــ عند استعمال الهرمون المنشط للغدة فوق الكلوية A.C.T.H ومركبات الكورتيكوستيروئيد في العلاج لأنها تسبب احتفاظ الجسم بعنصر الصوديوم وحدوث الوذمة في الجسم.

٤ ــ وبلا شك تختلف درجة القيود المفروضة على الملح وعنصر الصوديوم في طعام المريض حسب نوع المرض وشدته.

درجات القيود على الملح:

تهدف القيود المفروضة على كمية ما يستعمله المريض من عنصر الصوديوم في طعامه إلى خفض مستواه في خلايا جسمه، وتشجيع عملية فقد الماء منها، وفيها يستبعد ملح الطعام جزئيا أو كليا من طعامه بامتناعه عن تناول الأغذية المملحة كالمخللات والصلصات والمكسرات المالحة والأسماك المالحة والمدخنة والخضراوات المحفوظة داخل محلول ملحي، وتفرض قيود على ما يتناوله من الأغذية الغنية بعنصر الصوديوم وخصوصا الحيوانية في مصدرها كالألبان واللحوم والأسماك والدواجن والبيض المحتوية على نسب أعلى من الخضراوات والفواكه والحبوب.

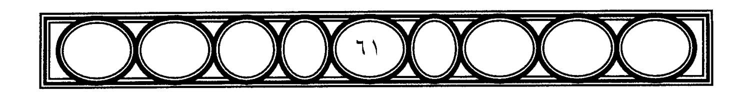


تأثيراته على ضغط الدم :

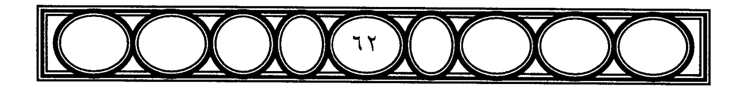
يفيد مرضى ارتفاع ضغط الدم تجنب تناول الأغذية المالحة كالمخللات والمكسرات المالحة واستعمال القليل من الملح في أطباق طعامهم كالأرز والخضراوات المطبوخة وتجنب استبعاده كليا خصوصا عند استخدامهم في العلاج الأدوية الموسعة للأوعية الدموية أو مدرات البول في علاجهم، ومازالت العلاقة بين كمية ما يستهلك من الملح في الطعام والشراب وارتفاع ضغط دم الإنسان معقدة نتيجة تداخل عوامل عديدة فيها مثل: وجود عناصر أخرى كالبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم ومقدار الدهن في الطعام وشرب المسكرات وزيادة وزن الجسم والعوامل الوراثية ، وأكدت بعض الدراسات العلمية أهمية كل من إنقاص الوزن وتقليل الشخص ما يحصل عليه من الصوديوم في طعامه في خفض ضغط دمه المرتفع ، وهما يدعمان تأثير الأدوية المستعملة في علاجه.

مرضى السكر :

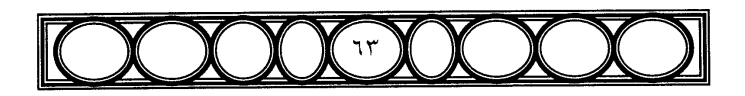
تحتفظ عادة أجسام مرضى السكر بعنصر الصوديوم، وهم يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم من الأصحاء، لذا يفيدهم الإقلال من مقدار ما يستعملونه من الملح في طعامهم، وأظهر أحد الأبحاث العلمية حدوث نقص ملحوظ في ضغط الدم الانقباضي من ١٩,٢ إلى ٢١,٤ ملم. زئبق نتيجة طرح ٦٠ ميلي مكافئ من الصوديوم في البول كل ٢٤ ساعة دون حدوث تغير ملحوظ في كل من وزن الجسم ومستوى سكر الدم وضغط الدم



الانبساطي، وعرفت تأثيرات وجود مقادير صغيرة من الصوديوم في طعام مرضى السكر غير المعتمدين على الأنسولين في علاجهم على ردود فعل أجسامهم لسكر الجلكوز، واكتشفت فائدة وضع قيود معتدلة على وجود الصوديوم- الملح- في طعام مرضى السكر الذين يعانون ارتفاعا في ضغط الدم في تخفيف شدته، ويعاني أحيانا مرضى السكر حالة انخفاض كاذبة في مستوى الصوديوم تحدث نتيجة وجود تركيزات منخفضة من هذا العنصر في دمائهم، وتصبح قراءات تركيز الصوديوم في مصل الدم عند وجود تركيزات مرتفعة من مركبات كالدهون والبروتينيات في مصل الدم غير صحيحة، ويمكن تصحيحها عند جعلها منسوبة إلى الماء في مصل الدم وبالتالي يتجنب المريض الحصول على كمية إضافية من الملح وما قد يسببه من خطر على حياته.




المحتويات



المحتويات

